Ілюстрований
Підручник
Шведської руханки
Ігор і змагів
Ритмічних вправ
Дитячих забав

ПІДРУЧНИК ШВЕДСЬКОЇ РУХАНКИ

На основі підручника Л. Н. Тернгрена

зладив

П. Ф.

учитель руханки.

"HOWERLA"

41 E. 7th St., New York 3, N. Y

1956

ВІД ВИДАВНИЦТВА

З огляду на брак відповідного підручника руханки, ігор та ритмічних вправ, ми рішили перевидати "ПІДРУЧНИК ШВЕДСЬКОЇ РУХАНКИ", щоб заступити цю прогалину та дати можливість і практичну книжку нашій молоді, яка мусить конечно плекати руханку і виробляти в здоровому тілі здорового духа!

В минулому, на Рідних Землях, ритмічні вправи притягали тисячі глядачів на чудові фестини й спортові ігри, що відбувались, майже, по всіх містах і селах Західно Українських Земель, притягаючи водночас найширші прошарки до спорту й руханки.

В надії, що цей підручник руханки стане дорогій нашій молоді, дорадником і помічником — видаємо цю книжку та щиро поручаємо, як молоді так і кожному українцеві-ці: Вправляйте руханку систематично кожного дня вранці; виробляйте і ушляхотнюйте своє тіло відпорністю, звинністю і гартуйте свої мязи і тіло на те, щоб бути сильними і тілом і духом своїм! Не зневірюйтеся ані недосконалістю підручника, ані початковими труднощами, бо вони є це, щоб ви їх подолали!

За В-о"ГОВЕРЛЯ":
Д-р М. Сидор-Чарторийський

ВСТУП.

Батьком шведської руханки є Петро Лінґ. Він уродився 1776 р. в Смалянді у Швеції. В Упсалі зложив теольоґічний іспит, а 1799 удався до Копенгаґи, де пробув пять літ; там навчився фехтовання і пильно вправляв у руханковім закладі, заложенім 1799 р. Нахтеґалем, німецьким руховиком. Там велася руханка після укладу Ґутс-Мутса, рівнож Німця. Студіював пильно анатомію і фізіольоґію і на їх основі уложив скромний та за те розумний руханковий уклад, де не було непотрібних, а навіть шкідливих та небезпечних вправ. Вернув до краю й осів у Штокгольмі, де 1814 р. принято і затверджено статути осередного руханкового інституту. Від тоді його руханка принялася загально в армії та по всіх школах, а його лічнича руханка позискала загальне довіря. Лінґ помер 1839 р. Його син Гяльмар доповнив і остаточно викінчив уклад свого батька. Руханка Лінґа є проста, бо всі без виїмку руховики й руховички можуть виконувати ті самі вправи і то звичайно рівночасно. Се виробляє спільність ділання. Година руханки починається усе від найлегших

вправ і крок за кроком доходить до найтяжших, що робляться тоді й свобідно в почуттю власної випробованої сили. Свобідні вправи можна переводити на кождім місци і з довільним числом руховиків. Поміч або обезпека (все один помагає другому) вироблює змисл несення взаїмної помочи також і поза руханкою. Гри й забави Лінґа веселі і свобідні, одначе оглядні і пристособлені до віку учеників. І в забавах звертається увагу на згідливість. Шведські прилади як найпростійші та все таки уможливлюють значну ріжнородність рухів.

Основи своєї системи зібрав Лінґ у 9 точок, а саме:

I. Вправи ніг.
II. Вправи мязів хребового стовпа.
III. Вправи рамен і горішної части кадовба.
IV. Вправи рівноваги.
V. Вправи задних мязів кадовба.
VI. Вправи передних мязів кадовба.
VII. Вправи бічних мязів кадовба.
VIII. Вправи в скаканню і біганню.
IX. Вправи глубокого віддиху.

З огляду на ціль маємо чотири роди руханки:

1. Педаґоґічну (шкільну), де молодь виробляє фізичну силу на те, щоб уміти підчиняти її своїй волі.

2. Військову, що вчить орудувати зброєю; воля загалу підпорядковується приказам одиниці (входить

сюди головно: впоряд-муштра, січна і пробійна шерміцерія (бій на шаблі), бій на баґнети, стріляння до влучі (цили) і верхова їзда).

3. Лічничу, що зменшує або й усуває недомагання тіла, прим. вроджені або набуті скривлення хребового стовпа (ортопедична руханка) і:

4. Естетичну, де при помочи рухів узмисловлюється гадки й почування, т. зв. ритмічна руханка, яка ілюструє музику або зміст.

Осередній королівський руханковий інститут у Штокгольмі виобразовує всіх учителів руханки, потрібних у краю і поза його границями. Шведські рухівні розсіяні по цілім світі. Курс треває три роки і обіймає анатомію, фізіольоґію і ґіґієну, науку про рухи, спосіб навчання, медичну руханку і патольоґію, побіч практичних вправ. Усі шведські руханкові товариства, що потворилися по головнійших містах, злучилися 1891 р. в Союз „Svenska gymnastik-Förbundes“. До сего Союза належить 575 товариств із 55000 членів.

По думці Н. Далія (N. Dally) Лінґ переняв цілу свою методу від Китайців (підручник Конґфу і Тао Сее), а віддихові вправи переняв мабуть від Пер Аміота (др. Й. Шрайбер).

1. Значіння руханки для людини.

Людина вже від початку не може обійтися без руху. Рух конче потрібний для розвою людини, але щоденний рух у виді праці майже все односторонний і не все в силі виобразувати тіло так, щоби відповідало нашому поняттю краси.

Ціль сучасної руханки — виобразувати не тільки тіло, але й певні, корисні прикмети характеру.

З поміж многоти всіх можливих рухів вибирає руханка тільки доцільні, корисні для тіла, з огляду на зовнішний вигляд — красу, з огляду на внутрішні прикмети — здоровля і вправи, які причиняються до вироблення характеру — головно: впоряд, гри і рухові забави.

Жвавий рух конечний передівсім для дітий, але відповідно дібрані вправи розвивають силу та відвагу молодечого доросту і піддержують сили старших.

Правильний розвиток тіла вимагає не так кількости, як якости рухових вправ. Здорове тіло слухає нашої волі, чим слабше, тим більше приказує.

Рухові вправи ділають також на розвій умових здібностий. Правильний тілесний розвій приносить із собою у парі **здоровля, життєву силу, гнучкість, витревалість, гарт і красу** *тіла.*

Добре *здоровле* основане на рівномірній і безнастанній чинности усіх органів тіла. Руханка піддержує і скріпляє ту чинність, при чім часто доповняє або заступає фізичну працю.

Під *життевою силою* розуміємо охоту до трудячости і спромогу опиратися ріжним шкідним впливам у життю. **Зручність** дозволяє виконувати легко, скоро й певно тяжкі рухи серед усяких обставин. Через часте повторенне виконуємо в кінці працю довший час без утоми. Сю здібність зовемо *витревалістю.* **Загартовання** — се змога витримувати свобідно зміни погоди.

Краса тіла основується на повній симетрії обох половин тіла і рівномірнім розвою кождої части тіла з окрема. Враження гармонії повинно лучитися із враженнем сили і здоровля. Така краса в звязку з виразом краси духа на обличу була цілею розумних людий, а навіть народів уже в старину. Несиметричність тіла представляється як негарність.

Неправильности тіла повстають або наслідком нещасливих випадків, або недуг. Ліченнєм скривлень кадовба займається ортопедична руханка. Скривлення хребового стовпа, вроджені чи набуті, можна

направити відповідними вправами, часто тільки до певної міри.

Добре ведена руханка виробляє охоту до поборювання усяких трудів перешкод. Потрібна при сім напруга скріпляє силу волі. Сила волі дає повне пановання над собою самим і відвагу.

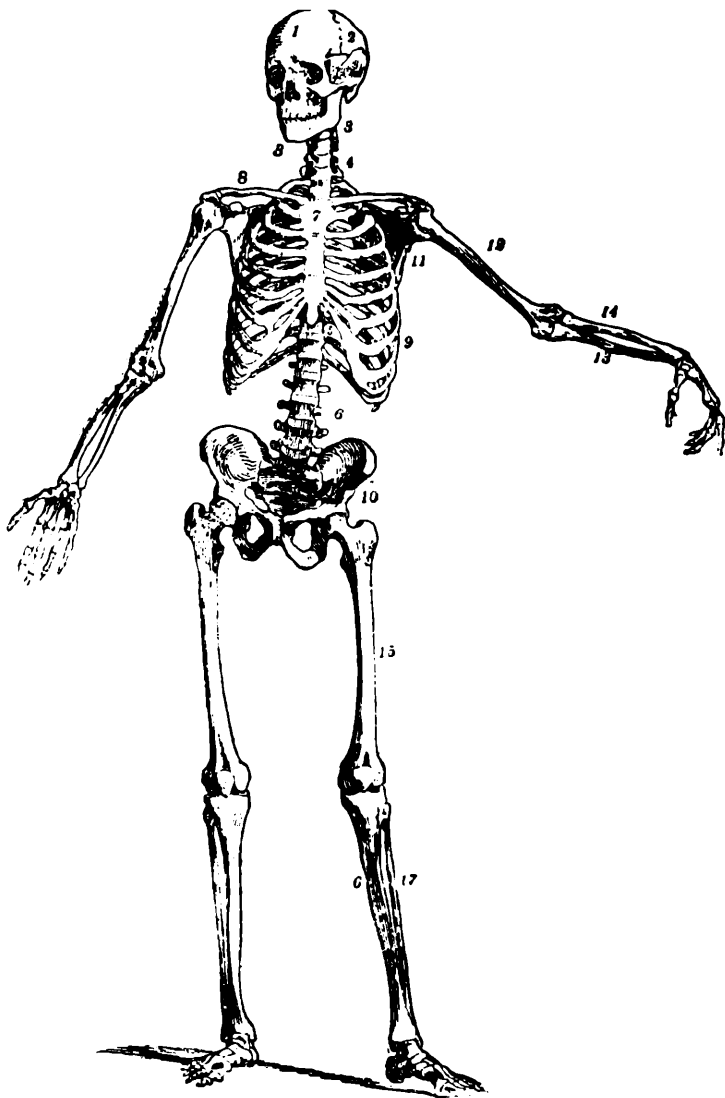
Ми все повинні стреміти до ідеалу старинних Греків —*καλὸς και ἀγαθός* — в здоровому тілі здоровий дух. Молодечий доріст обох полів повинен бачити в розумній руханці і змагу (спорті) засіб до звернення своїх забаганок і нерозважних деколи поривів у корисну для себе й цілого народу сторону.

Основи руханки опираються на докладнім знанню будови людського тіла та правильного руху. В першу міру займемося будовою нашого тіла.

2. Будова людського тіла.

Наше тіло складається із кістяка і мягких частий, які надають йому зверхного вигляду.

Кости кістяка сполучені зі собою або непорушно, прим. кости лобини, або рухомо при помочи суставів, прим. руки, ноги з кадовбом. Сустави складаються із закінчень костий, покритих хрястком, захованих у суставній торбинці. Сустави служать до виконування рухів, отже згинів, випрямів, скру-


1
2
3
8
4
8
7
12
11
14
9
13
6
10
15
6
17

тів, кружень. Кістяк є підпорою для внутрішних знарядів (органів і мязів. Кости хребового стовпа, грудниця та кілька костий голови не мають симетричних двійняків; всі инші розложені симетрично по обох боках стрілової площі.

1. Чолова кість.
2. Тіменна кість.
3. Долішня щока.
4. Сім шийних хребів.
5. 12 плечних хребів
6. 5 лідвичних хребів.
7. Грудниця.
8. Ключиця.
9. 12 пар ребер.
10. Лоханні кости.
11. Лопатка.
12. Раменна кість.
13. Ліктівка.
14. Лучиця.
15. Стегнова кість.
16. Голень.
17. Листівка.

Кости хребового стовпа, хоч не можуть довільно пересуватися, все таки позволяють на значні згини і скрути кадовба. Хребовий стовп творить два правильні вигнення, які одначе не повинні бути за великі, бо тоді в плечах робиться горб, у лідвичних

хребах висувається занадто вперед мягка часть кадовба. Бічні, як і згадані вже вигнення, є хоробливі. Пять долішних хребів творить крижівку, що зростається непорушно з лоханними кістьми. Всі хреби мають у середині отвори, які разом творять провід, виповнений хребетним стрижем. Кости голови дають охорону найважнійшому і найчуткійшому знарядови — мізкови, великому й малому.

Грудні хреби, грудниця і сім горішних пар ребер творять грудну клітку, де лежить серце, легені і значна часть кровоносних посудин.

Вигнення хребетного стовпа та обставина, що він зложений із більшого числа костий, получених елястичною зростівкою, надають йому погинчастости, видержливости, а заразом уменшають потрясення при упадку та скоку.

Відповідно розвинені груди мають велике значінне для здоровля, длятого заздалегідь звертаємо увагу на вправи, що причиняються до розвою грудної клітки (віддихові вправи, випруги й біг.)

Пять пар долішних ребер (т. зв. недійсні ребра), долішні плечні хреби та пять лідвичних і лоханя творять черевну яму, яку переділює від грудної клітки тоненький мяз, званий перепном.

Грудна клітка, черевна яма і сусідні мязи представляють кадовб. Рамена лучаться із кадовбом при помочи лопаток і ключиці; ноги входять у заглу-

блення лохані. Лопатка, трикутна плоска кість лежить на плечах, коротшим боком звернена до гори; в горішнім куті находиться маленьке заглублення, куди входить головка раменної кости. Той сустав позволяє на як найбільшу рухливість рамени, тим більше, що й сама лопатка рухома, дається підносити й опускати, посувати на право й ліво та скручувати. З лопаткою лучиться ключиця, що своїм другим кінцем лучиться із грудницею; обмежує рухи рамени, а коли зломиться, рамя звисає безсильно, бо один конець тратить точку опори. З надраменем лучиться завісовим суставом передрамя, що дозволяє на згини і випрям. На передрамя складаються дві кости: лучиця і ліктівка. Лучиця при скруті рамени обертається довкруги своєї оси так, що находиться над ліктівкою, коли в бічнім тримі рамени звернемо долоню у низ. Ручний сугиб дозволяє на згини у всіх напрямах.

Велике значіннє має незвичайна рухомість пальців, та дозволяє на згини й рухи на боки.

Ноги лучаться бедровими суставами з лоханею. Рухливість ніг значно менша ніж рамен. Ногу ділимо на стегно і підстегнє, получені колінним суставом, що позволяє тільки на згин і випрост. Коли ногу в коліні зігнемо, то підстегнєм можемо також виконувати скрути і круження. Для охорони колінного суставу служить кругла кістка, звана яблоч-

ком. Підстегнє складається із двох костий: голени й листівки.

Стопа получена з підстегнєм міцним суставом, що уможливлює також незначні бічні рухи. Стопа складається із великого числа кісток, міцно повязаних тужнями в пруживу (елястичну) цілість. Ноги треба пильно вправляти з огляду на їх значіннє та не викривлювати стіп тісними черевиками. Відповідний розвій ніг має велике значіннє для гарного, пруживого ходу, бігу та скоку. Всі рухи переводять мязи, які окружають сустави, через відповідне стягненнє або продовженнє.

Мязи складаються із волокон, що творять тонші або грубші вязанки, звужені по кінцях, де переходять у тужні. Ними приростають до костий. На кождий рух складається звичайно діланнє цілих скупнів мязів. З тих одні виконують рух, другі його відповідно управильнюють: спинюють, прискорюють, повертають у иншім напрямі. Через вправу збільшуємо силу мязів, то значить силу стягання й видовження. Бездільність, слабість і старість, нездержливість і бідуваннє ослаблюють мязи, роблять їх охлялими, затовщують або виснажують.

Тіло окружене шкірою, що служить також віддиховим виділиновим знарядом.

Правильні вправи причиняються до скріплення обігу крови та виміни матерії.

3. Вплив руханки на внутрішні знаряди.

Про всі рухи, залежні від нашої волі, рішає середня часть великого мізку і продовжений стрижь, що править також віддиховими рухами і биттєм серця. Хребетний стрижь переводить мимовільні, відрухові рухи, наслідком подразнення чуттєвих нервів. Для охорони перед несподіваною небезпекою має се першорядне значіннє. По ушкодженню нерва нидіють мязи, яких рухи залежали від нього. Для повного розвою людини мають велику вагу вправи не тільки всіх мязів, але також внутрішних знарядів як із фізичного, так і умового огляду. Всі наші знаряди стоять між собою у тісній і безперервній звязи так, що коли навіть якась вправа ділає головно на один знаряд, то все таки деяке діланнє переноситься і на всі инші, на що завсігди слід звертати увагу.

Осередним знарядом обігу крови є серце, мяз, якого рухи не залежать від нашої волі. Серце получене з тілом двома родами кровоносних посудин: жилами (венами), що доводять до серця зужиту кров і бючками (артеріями), що відпроваджують відсвіжену кров. Ріжні вправи ділають на діяльність серця, опізняють її або прискорюють. Мязи, які працюють, побільшують у собі обіг крови; виказують збільшене запотребованнє бючкової крови.

За тяжкі або за довгі вправи можуть ушкодити не тільки мязи тіла, але й само серце; відповідно

дібрані — скріпляють серце і цілий обіг. Силові вправи, підчас яких задержуємо віддих, причинюються до розширення правої комори серця.

Всяка праця відбувається на кошт поживи й кисня, який вдихаємо з воздухом. При сьому витворюється вуглевий квас і тепло так, що цілий перебіг уважаємо повільним *спалюваннем* (окиснюваннєм). Вуглевий квас (CO_2.) виділюється через легені. Чим важша праця, тим більше витворюється вуглевого квасу, тим скорший і важший віддих.

Стараємося, щоби віддих усе був рівномірний, а видих по змозі повний так, щоби працювали й ріжки легенів, які звичайно майже не працюють, через що слабнуть та дають добре підложе ріжним грудним недугам, бо всякі зародки можуть у них розвиватися. На віддих ділають безпосередно всі мязи грудної клітки, а передівсім перепно. Коли отже вправляємо ці мязі, тим самим вправляємо й віддих.

Витревалість при всякій праці залежить від мізку, серця, легенів і мязів. При всякій праці мязів витворюються в них отруї, які повстають із розпаду білковин. Звичайно усуває їх обіг крови, особливо приспішений. При надмірі праці нагромаджується їх одначе значно більше, тоді відчуваємо втому або й перевтому і щоби повернути до попереднього стану, потрібуємо довшого або коротшого спочинку.

Перепно ділає з одного боку на легені й серце, з другого на жолудок, печінку, селезінку ітд. взагалі знаряди травлення в черевній ямі. Брак руху викликує затовщеннє сих знарядів. Затовщеннє стає легко причиною лінивства та отяжілости. Збільшений рух усуває надмірний підклад товщу.

Праця мязів має першорядний вплив на добрий стан і розвій цілого тіла. Мязи самі з себе нічого не можуть зробити, тільки під впливом нервового устрою виконують працю. Пособляє віддихови й обігови крови проста постава, яка причиняється також до доброго травлення, симетричного розвою тіла і краси.

Добре переведені вправи розсівають журбу, вменшують похоти й односторонну втому. Мають моральний вплив. При помочи відповідних вправ усуваємо надмірний наплив крови до голови.

Руханка основується на знанню людського тіла, його життєвих проявів, знанню способів для вдержання доброго здоровля.

Руханка надається для обох полів і то в усякім віці. Дуже легко і в короткім часі заспокоює потребу руху, що до якости і скількости.

Вправляти можна зовсім добре без ніяких приладів і тому руханка доступна для вбогих і богатих.

4. Руханка в вихованню.

Руханка має передівсім на ціли скріпляти сили молодого орґанізму та робити його відпорним на всякі побічні некорисні впливи. Руханковий уклад (систем) полягає на відповіднім доборі й чергованню вправ. Відповідно до впливу ділимо вправи на громади. Вправи кождої громади порядкуємо відповідно до їх тяжкости в виконанню так, що найлегші даємо на початок, поволи степенуємо до найтяжших, а на конець даємо віддихові або инші легкі вправи. Добір вправ із усіх громад називаємо збіркою, або „годиною". Для уріжнороднення й доповнення долучаємо до вправ рухові забави і гри. Се також вправи, але свобідні. Збірку укладаємо так, щоби тревала 35—45 хвиль. Красше вправляти чотири рази на тиждень по 30 хвиль, ніж два рази по годині. Руханка й забави, із яких розвинулися змаги (спорти), доповняються взаїмно.

Односторонні, за тяжкі та невідповідні для віку молодіжи вправи, можуть не тільки побільшити істнуючі вже хиби, але й викликати инші та спричинити шкоду. Від усякої рухової вправи вимагається, щоби причинялася до розвою і здоровля тіла. Користь із деяких вправ маємо тільки тоді, коли їх старанно й дуже точно виконуємо. Кожда вправа починається вихідною поставою, а кінчиться кінцевою. Від сих

обох постав усе треба вимагати як найбільшої точности в виконанню. Для сього кожду вихідну поставу треба окремо вправляти.

Степенованнє трудности вправ повинно відбуватися зовсім непомітно, але рівномірно. З сього виходить, що кожда нова вправа вже так підготована попередними, що перестає бути трудною і на її поясненнє не тратиться за богато часу.

З фізичним розвоєм поступає розвій відчування власного почуття сили й охоти до виконування чим раз тяжших вправ, розвій самопевности і відваги. Зменшаеться рівночасно дразливість; усякий гнів учимося опановувати.

Вправа ніколи не повинна бути за важка, то значить, не можна вимагати більше, як мязи можуть зробити. При переведенню за важкої вправи мусять прилучитися далеко більші скупні мязів, що потягає за собою поверховний віддих, прискорене биттє серця і незугарне виконаннє.

Ліпше дати за легку, ніж за важку вправу.

Втому та перетяженнє можемо легко пізнати по короткім уриванім віддиху, скорих ударах серця, поченню, викривленім обличу, отвертих устах та негарній, викривленій поставі. Деколи обличе червоніє, дехто знов блідне, що вказує на серцеву недугу або недокровність. Мимовільне дрожаннє рук указує рів-

нож, що вправа була за важка, або що було за горячо.

Великою хибою є уживати до виконання якоїсь вправи більше сили, як треба.

Відповідне чергованнє дневних вправ виключає перевтому одною вправою; всі вправи радше доповняються. Се дозволяє відсувати почуттє втоми, яке виступає по односторонній вправі.

Пильну увагу треба все звертати на правильний свобідний віддих серед вправ і спочинку.

Добре ведені вправи виробляють карність, замилуваннє до порядку й увагу.

Вправи повинні відбуватися що дня, передовсім у роках фізичного розвитку, отже до 24 р. життя. Годину руханки треба так вставити в щоденні заняття, щоби переривала умову працю, відводила кров із мозку, і давала спочинок нервам. Із сього огляду можна вставляти руханку поміж шкільні години; тоді вправи мусять бути зовсім легкі.

По обіді можна вправляти аж по упливі трьох-чотирох годин.

В часі полового дозрівання не даємо важких вправ, радше більше число легких, при чім віддих і серце остають у спокою.

Час руханки збільшається постепенно з 25 до 30 і 45 хвиль, а навіть більше. Діти в низших клясах можуть від часу до часу переривати свої заняття рухан-

кою, на скільки учитель помітить, що увага ослабла, чи то ізза втоми, тепла, зіпсованого воздуха, чи з якої иншої причини. Наука від сього тільки зискає. Такі вправи тревають 5—6 хвилин і відбуваються найрадше на вільнім воздусі, а за сей час провітрюється клясу. Коли вправи мають відбуватися у клясі, треба перед тим поотвирати вікна.

Вистане, коли температура руханкової салі (рухівні) виносить для дорослих + 8°, до + 12° Ц., а для дітий + 12°, до + 15° Ц. Се причиняється до загартовання. Температура одягальні повинна виносити + 18° Ц.

По кождих дневних вправах рухівню треба провітрити.

По кождій годині вправ даємо 10—15 свобідних хвиль, що служать до відпочинку або дальшого руху відповідно до потреби і вподобання кождого з окрема.

Рухівні мусять бути зовсім чисті, а особливо вільні від пороху.

5. Руханкові прилади й одежа.

Руханкові прилади служать у першій мірі до уріжнороднення рухів, а потім до обмеження ділання поодиноких вправ, або до степеновання тяжкости. Прилад можна деколи заступити співвправляючими.

Прилади є або сталі або рухомі і то так уладжені, що забирають як найменше місця, за те дозволяють вправляти рівночасно як найбільшому числу учеників.

До приладів належать: лати (осібні і подвійні), щеблівки, лавки, крати, линви і жердки, стільці, прибори до скоку, деревляні сідла, кругляки, палиці ітд

Одежа підчас руханки повинна бути свобідна й легка.

Ковнірці все треба зняти, а сорочку на шиї розщіпнути. Рукави можна закотити по лікті (о скільки не вживається нитяної (трикотової) сорочки без рукавів).

Ґорсети, станики та підвязки на руханці просто заборонені. Уникати належить шкіряних та ґумових (кавчукових) поясів. Найліпший окремий нитяний руханковий стрій.

Кождий повинен мати руханкові ходачки зі шкіряною або кавчуковою (ґумовою) підошвою. Тільки в ходачках можна входити до рухівні. В черевиках вступ повинен бути рішучо заборонений.

Руханкова одежа перед руханкою повинна бути вичищена, по змозі провітрена і витріпана, щоби до салі не вносити пилу.

По руханці все треба перебратися, коли можливо, обмитися до пояса зимною водою.

Жіноча руханкова одежа складається з шараварів, блюзки, панчіх та ходачків. Голова остає не-

покрита. Рукави блюзки сягають понизше ліктів., далі руки свобідні.

На: Позір!
Обр. 2.

На: Спочинь!
Обр. 3.

Подекуди вправляють у купелевих строях.

6. Учитель і провід.

Тільки той, хто з дійсним замилуваннєм віддається свому званню та має відповідне здоровлє і знаннє, при любови молодіжи та взаїмнім довірю може осягнути добрі висліди.

Учитель повинен усе панувати над собою, заховувати пряму поставу, звертати на все уваґу і відноситися до всіх приязно.

Ціла особа учителя повинна відзначатися чистотою. Не сміє віддавати ніяким неприємним запахом, прим. від тютюну або випитих напитків. Се викликує неприємність або й відразу, ділає некорисно на особистий вплив учителя. Тільки живе зацікавленнє учителя може збудити інтерес до його предмету. Совістність творить основу.

З правила учитель повинен уміти показати всі ті вправи, яких вимагає, а передівсім мусить їх знаменито знати з власного досвіду. Належить користати з усякої нагоди, щоби приглянутися, як инші провадять вправи. Треба вміти заохотити до старанного виконання. Се оживляє ледачих, а надто жвавих втримує у границях.

Діти з правила мають визначне почуттє справедливости і спостерігання. Передівсім глядять на учителя. Спостерігають найрадше всякі хиби і смішности на особі учителя, але вчаться цінити також

добрі прикмети і заслуги. Не розуміють вибухів гніву і для забави стараються викликати нові. Се псує лад і послух.

Лінґ каже, що нелад, підступ, кпини проявляються, коли учитель неенерґічний.

Провідник повинен вибрати собі таке місце, щоби міг бачити всіх вправляючих, а рівночасно повинен частійше зміняти місце, щоб ученики привикли слухати приказів навіть тоді, коли учителя не бачать.

Діланнє вправ освіжить психічно, коли піддержиться природну веселість дітий, так пожадану при вправах.

Сваволю дітий треба відводити, не згноблювати. Коли вона в когось спричинена хоробливою дразливістю нервів, то така одиниця вимагає стараннійшого, з окрема лікарського догляду.

Для учеників із притупленим слухом та зором треба призначити відповідне місце. Рівнож на инші тілесні недомагання треба звернути увагу, щоб їх не погіршити.

Руханка заступає конечну для здоровля фізичну працю, або її доповнює.

Порядок, точне виконаннє та стала увага причиняються до жвавого переведення вправ.

Кожду нову вправу виконуємо з початку поволи, але дуже старанно, опісля рівнож старанно, але скорше. Кожду вправу описуємо або показуємо.

Коли маємо більше учеників неоднакового віку і сили, то ділимо їх на кілька відділів під проводом провідників. У кождім відділі находяться учасники по змозі рівної сили. Провідники вправляють рівночасно з иншими.

Кождий відділ повинен переводити уставку в повнім порядку і то як найскорше. Учитель вказує, куди кождий відділ переходить і які переводить вправи. Провадять усі по черзі так, щоби всі з часом набрали досвіду і вправи. Від часу до часу можна получити всі відділи разом до спільних вправ.

Добре підготована вправа не справляє великого труду, запобігає нещасним випадкам та перевтомі.

При важших вправах одні помагають другим або бережуть перед упадком. Така „поміч“ або обезпека потрібна при скоках, деяких рівноважних вправах, звисах і т. д. Щоби як найскорше перевести уставку, заповідається, щоби всі затямили свої місця, на котрі опісля знов стають на приказ: Уставка! В ряд! або Збірка!

По змозі всі повинні рівночасно виконувати вправу. Коли се неможливе, прим. прилад за малий, то вправу виконує один відділ, а инші дістають иншу задачу, по змозі легку.

З правила виконується вправи з уставки в ряді, коли один стоїть побіч другого, в черзі, коли один стоїть за другим, в трійках, чвірках, у шахівниці і т. д. Деякі вправи виконується за чергою, то значить, один робить по другім, а не всі рівночасно.

Щоби заздалегідь уникнути похибок, треба собі затямити отсі уваги.

1. Все вимагати гарної, прямої постати, передівсім в основній, вихідній і кінцевій поставі.

Се пригадуємо приказом: Постава!

2. Ніколи не задержувати учеників у якій небудь поставі довше, як треба до доброго переведення; через се уникається перевтоми або знудження.

3. По кождій вправі вертаємо до вихідної постави і то все на окремий приказ. Ніколи не треба забувати на Позір! і Спочинь!

Спочинь! у малих дітий повинно тревати навіть пять секунд!

4. Радше вибрати за легку, ніж за тяжку вправу.

5. Уважати на степенованнє так, щоби кожда дальша вправа була підготовлена попередною.

6. Не повторювати того самого приказу два рази безпосередно по собі, хоч би перший не був

вислуханий. Все треба заждати, аж наступить спокій, тоді дати поясненнє і приказ повторити.

7. Ніколи не вживати вправи як кари за яку небудь провину, бо тоді вправи тратять усякий інтерес і викликують знеохоту.

8. Поправляти наперед найважнійші, потім менше важні похибки, але все як найскорше. Зле виконану вправу кажемо повторити на приказ: Ще раз! навіть кілька разів, або кажемо зробити вперед легшу, підготовну, а опісля бажану вправу.

9. Всякі устні пояснення тревають як найкоротше.

10. Оказати своє задоволеннє, коли вправа була добре і старанно виконана.

Признаннє висказуємо словами: Добре! Дуже добре! Примірно!

11. Пояснення давати тоді, коли ученики спочивають або стоять свобідно. Довгі пояснення серед вправ знуджують.

12. На кожду годину треба старанно приготовитися і не послугуватися при сьому ніякими записками.

13. Все вважати, щоби підчас вправ віддих був правильний.

При пильній увазі похибки поправляються і не повторюються. Важше вправити глибокий віддих і помічати неправильности в віддиханню. При ва-

жких вправах віддих стає короткий і поверховний, ще гірше коли відбувається через уста. Важкі вправи черевних мязів утруднюють віддих, але не роблять його неможливим. Добре вправлений віддих є запорукою витревалости.

Перед годиною все треба оглянути, чи в порядку прилади і саля, чи вичищена і провітрена. Ученики повинні рівнож про се дбати.

Учитель заохочує учеників до самостійної праці, полишаючи собі догляд. Велике значіннє мають щирі товариські відносини. Всякі вказівки і поради приймаються тоді далеко скорше і радше, як найострійші прикази.

Цілу діяльність учителя повинні прикрашувати любов до вітчини і привязаннє до молодіжи.

Основи мужеської і жіночої руханки ті самі, але що жінки з природи трохи слабші і більше вразливі та податні на побічні впливи, то й вправи мусять бути легші, коротші, а їх степенованнє повільнійше. Рухи добираємо такі, щоби попри здоровлє розвивали понятте краси в значно більшій мірі, ніж силу. Ціла постать мусить бути висловом жіночої принади, а рухи попри звинність повинна знаменувати мягкість.

В ритмічній руханці дбаємо про гармонійну злуку музики й руханки.

Скорі вправи і впоряд не переводимо так основно в дівчат, як у хлопців, рівнож біг, скок і звиси. Але три останні вправи даємо як найчастійше.

До 12 р. життя хлопці й дівчата можуть вправляти разом; опісля вправи зміняються відповідно до розвою.

7. Роля мізку при вправах.

Лікарі й педаґоґи вже доволі давно звернули увагу на деколи надмірну працю учеників і їх умове перетомленнє.

Париська академія медицини на основі зібраного матеріялу видала отсі вказівки:

— Добре було би дещо упростити проґраму навчання.

— Продовжити час сну молодіжи, поменшити час шкільної і домашньої науки, а тим самим сидячої праці. Більше часу призначити на спочинок і тілесні вправи. Конечна щоденна рухавка учеників відповідно до їх віку, а саме в ході, бізі, скоці, свобідних вправах і на приладах, фехтованню, забавах, іграх і т. п.

Безсумнівно надмірна сидяча праця ділає шкідливо на орґанізм, для того академія так рішучо

виступає за збільшеннєм рухових вправ, як засобу, що протиділає сидячій праці.

Але зменшеннє проґрами науки представляє поважні трудноші. Остає збільшеннє часу, призначеного на руханку. А тим часом деякі вправи, як значна часть свобідних та приладних, не то що не дає відпочинку умови, але навпаки вимагає нового напруження ума.

Як люди при праці, так само й мізок при думанню потребує значного допливу крови. Працюючий мяз рівнож побільшає свій обєм. Відповідно до праці підвисшається також температура мязів, чи то мізку.

Так отже умова, як і фізична праця, є працею у повнім значінню того слова й однаково зуживає енерґію, накопичену в тілі. Виділене при тім тепло можемо змірити і порівнати з виконаною працею. Машини перемінюють тепло вугля у працю. Для нас служить топливом пожива. І як машина зуживається при праці, так зуживаються клітинки і знаряди орґанізму. Окремі знаряди виділюють перетвори спалення і в виділинах можна їх точно означити. При умовій, як і фізичній важкій праці, виділюються ті самі перетвори. Коли ж видільні знаряди чомусь зле ділають, наступає затроєннє орґанізму, що обявляється звичайно горячкою. Те саме явище бачимо при надмірній праці, коли знаряди

не в силі виділити так скоро всіх перетворів. Умова і фізична праця викликують ті самі наслідки, очевидно що й причина однакова. Перевтома в обох напрямах впливає дуже некорисно на цілий орґанізм.

Умової перевтоми не можна лічити фізичними вправами, які вимагають умової праці, як прим. фехтованнє або кінна їзда.

Звязь між мізком і мязами дуже стисла. Наш прилад руху складається із нервових осередків — мізку і хребетного стрижа — проводів, які передають подразнення — нервів — і знарядів, що виконують працю — мязів. Спричинює всі рухи анатомічно нерозсліджена воля. Нерви, що переносять подразненя, які мають на ціли викликати рух, називаються руховими (моторичними). Коли нерв перерваний, мяз помимо всіх зусиль волі не ворухнеться. Воля отже не має безпосередного впливу на мязи. З другого боку без нервних осередків не виконає руху. Всяку отже фізичну працю попереджує праця осередків нервів.

Осередком волевих рухів є мізок, а зглядно його сіра верства, мимовільних (рефлексийних) хребетний стриж. По втраті кінчин наступає на відповідних місцях сірої кори мізку заник (атрофія), бо знаряд без заняття нидіє. Нидіють тільки точно означені місця, які перше кермували даними мязами.

Коли отже працює мяз, мусить рівночасно працювати мізок. Діяльність мізку повстає під впливом волі. Все, щоби викликати працю мязів, треба волі, але енерґія, з якою стягається мяз, не все стоїть у простім відношенню до зужитої на се волі. Легко переконатися, що втомлений мяз вимагає значно більшого напруження волі, ніж свіжий, щоби виконати ту саму працю.

Всякі скорі й неожидані рухи вимагають особливого напруження нервів. Бачимо се при початку скорого бігу, при фехтованню. На позір непорушний бігун, збирає всю свою енерґію, щоб коли впаде стріл, зараз вибігти з повною скорістю. Се нервове напруженнє, що стомлює не менше, як сам біг, зовемо „тревалим подразненнєм". Гельмгольц відкрив, що мяз ніколи не виконує праці в тій самій хвилі, коли того хоче воля. Все є якесь спізненнє, яке можемо змірити; те спізненнє — втрачений час — залежить у першій мірі від сили подразнення. Чим сильнійше подразненнє, напруга волі, тим коротший втрачений час. У робітні (лябораторії) волю можемо заступити електричним током, який ділає на нерви відповідно приготовленого мяза. Втрачений час можна скоротити, коли перед одним сильним подразненнєм, задамо кілька слабих, що вправді не викликують руху, але тримають мяз у тревалій готовости. Сей стан, що не є рухом

вимагає уставки значного напруження волі, праці нервів. Фехтованнє вимагає деколи цілого ряду незвичайно зложених рухів, що мають на меті відвести увагу і зброю противника трохи на бік, щоби завдати удар у відкрите місце. Очевидно, що уложеннє заздалегідь цілого пляну, а опісля незвичайно скоре переведеннє, вимагають значного напруження ума і нервів. Для того фехтовання, яко вправи, не можна поручити ученикам серед умової праці. Всяке нервове напруженнє зменшує віджизлюваннє, тож фехтованнє надається для тих, що хочуть позбутися надмірної верстви товщу. Дикі звірята, що живуть у нервовім напруженню, звичайно худі. Воля дає тільки знак, коли рух має розпочатися, але праця нервових осередків на сьому не кінчиться, бо при кождому русі бере участь більше число мязів і стягненнє мяза до відповідної міри, взагалі величина і управильненнє руху — цілу сю складну працю нервів і мязів зовемо співділаннєм, або координацією.

Чим більше такого співділання вимагає вправа, тим вона важша, хоч може вимагати не багато сили; вимагає за те багато зручности. Співділаннє, яке вироблюємо через вправу, має на меті заощадити силу, бо управильнює кождий рух, недопускає до зайвих скорчів мязів, згинає підойми костий у найдогіднійшім напрямі. Початкуючий в плаванню

зуживає стільки сили, що вистало би на порушеннє малого човна: антаґоністи стримують усякий рух. В кінці по деякій вправі працюють тільки ті мязи, яких треба. Так само, як у плаванню, мається справа з ходом, бігом, скоком, підносом тягарів. По вивченню способу, найвідповіднійшого для даного руху, працю вменшуємо деколи до половини. Важкість руху, зникає у міру вправи. Веслованнє, що з початку вимагає напруженої уваги, стає по деякім часі майже виключно вправою мязів. По відповідній вправі можна веслувати цілий день без значнійшої втоми. Походить се з того, що вчимося обходитися ощадно з мязами, мязи скріплюються, а з другого боку волеві, нервні осередки не втомляються, бо знають уже сю працю, виконують її автоматично. Вправи, яких тільки що вчимося, безумовно не можна порівнувати під оглядом їх діланя до вправ, які вже знаємо. Танець є приємністю, але вивченнє танцю вимагає умової і тілесної праці.

Відповідні вправи виховують красу рухів; неповоротні вже в короткім часі набувають зручности.

Значіннє співділання зрозуміємо найкрасше, коли глянемо на таких, що його не мають. Се хорі на танець св. Віта (chorea); вони не мають міри в своїх рухах, перекидають предмети, яких хотіли

тільки діткнути, виконують безліч цілком зайвих рухів. Можна їх вилічити цілком легкими вправами які потребують сталої контролі нервових осередків.

Кожда вправа старається так змінити організм, щоби став як найвідповіднійший до виконування якраз тої вправи. Се бачимо й поміж звірятами. Двигарів та атлетів можемо порівнати до мекленбурських коний, борців на пястуки (боксерів) до бульдоґів, акробатів до малп.

Важкі вправи, передовсім на німецьких приладах, вимагають за багато праці ума, співділання, порівнування, волі, щоби можна їх було давати ученикам на годинах руханки, вставлених поміж години инших предметів. По вивченню дають усетаки за мало праці мязам, що якраз пожадане.

Окрім мізку рухові подразнення може висилати хребетний стриж, тоді вони не залежать від нашої волі, се мимовільні рухи. Людину, яка глибоко задумається, ноги несуть автоматично. З початку мозок складає рухи, визначує їх розмір і такт, але опісля дальший провід оставляє стрижеви. Щоби якийсь рух виконувати автоматично, треба знати його докладно і вправляти безнастанно. Дальшою конечною умовою є, щоби рух виконувався без напруження. Напруженнє, отже скорч великого числа мязів, не може відбуватися самочинно (автоматично). При великім напруженню волі

і спрямованню її на один предмет, часто не розуміємо, що хтось до нас говорить, або тільки невиразно бачимо окружаючі предмети. Цілий мозок занадто занятий і не звертає на ніщо инше уваги. Хто вправляє мозок тільки атлєтикою, або иншими тілесними вправами, має брак інтеліґенції в инших напрямах.

Рівномірність рухів викликує нахил робити працю самочинною. При танци, коли музика надає такт, можемо свобідно самочинно танцювати. Самочинний хід, як тільки перестане бути рівномірним, тратить самочинність і вимагає праці мізку. Всі мандрівники-туристи знають почуттє полекші, коли по ході скалистими стежками йдуть по рівнім гостинці, де вже не треба дивитися під ноги. Ритм і такт значно отже облекшують працю, бо роблять її самочинною (ритмічна руханка). Рівномірність самочинних рухів наводить на здогад, що й хребетний стриж має свою память. Хто раз привикне до сталого ходу, того втомляє і скорший і повільнійший хід, бо знов мусить працювати мозок, щоби змусити всі мязи до нової праці.

Самочинність ощаджує працю мізкови, як память помагає умовій праці.

Вправи, які можна виконувати самочинно, мають отже велике здорове (ґіґієнічне) значіннє для занятих важкою умовою працею: не надужи-

вають сили нервів і вспокоюють мозок, відтягають кров із голови, не вимагають напруженого думання, успокоюють односторонну втому.

Найліпші руховики на приладах, що зуживають свою умову енерґію на вивченнє штучних вправ, се звичайно ученики, що не вміють скуплювати гадки над книжкою. Виїмково лучаються одиниці, що однаково легко поконують труднощі науки предметів, як і штучної руханки. Пильні, умово перетяжені ученики інстинктовно уникають на павзах руханки і значної части забав; волять бездільно стояти і ні про що не думати, щоби дати відпочинок перетомленому умови. Штучні забави спричинили би тільки перевтому ума. Тому передишок (павз) не належить занимати обовязковими руховими вправами, кождий провадить її відповідно до власної вподоби. Помогти можуть тільки легкі вправи, які з часом ученики можуть виконувати в деякій мірі самочинно.

Вправи скріплюють тіло без утоми мізку, прискорюють обіг крови, поглиблюють віддих, управильнюють травленнє. Инша річ, що навіть важкі вправи стають по основнім вивченню легкими, але не все одно танцювати і вчитися танцювати.

Танець, кінна їзда, веслованнє, навіть скорий і тревалий біг вимагають із часом не більше умової праці, як прохід, примірна самочинна вправа. Не всі одначе вправи даються остаточно вивчити

до того степеня, щоби відбувалися самочинно. Фехтованнє, бій на пястуки, їзда на все инших конях, усе вимагають напруженої уваги, праці ума.

Важкі, зложені вправи можна поручити тим, що менше займаються умовою працею. Напруженнє волі й співділаннє дадуть їм спасенний товчок до дальшої умової праці.

Для учеників із перепрацьованим умом надається передовсім шведська руханка, проходи, забави і гри, веслованнє, плаваннє, совги, лещета, снігівки та короткі мандрівки.

Дещо змінений уклад шведської руханки приняла французька, а подекуди й німецька школа.

8. Приказн.

Всі описи вправ повинні бути як найкоротші. Кожду вправу починаємо на окремий приказ.

Прикази звучать рішучо й остро, але не гнівливо і не за голосно. Чим скорше має бути переведена вправа, тим коротший є приказ. Кождий приказ ділимо на: **заповіт** і **зазив.** Заповіт описує, що мається зробити, висказується його відповідно до сього повільно. Зазив означає час, в якім рух має початися. Для того зазив звучить голоснійше і різкійше, ніж заповіт. По заповіті робимо павзу так, щоби на зазив уже всі були готові до виконання

приказу. При ріжних нагодах та павза буде отже довша або коротша. Коли вправу переводиться на більше тактів, окремі прикази заступається числами. При повторенню вправи вистане сказати: Ще раз! Раз! Два! Деколи числять самі вправляючі притишеним голосом.

Приказів не видавати за голосно, але й не за тихо, не монотонно, але з відповідною жвавістю. Приказів не треба за часто вживати, передовсім там, де численнє було би більше на місци.

Треба пильно вважати і не підвисшувати голосу в приказі на те, щоби перекричати вправляючих, коли поводяться за голосно.

Щоби збільшити увагу, можна деколи так знизити голос, щоби всі напружили слух. Тільки прикази все мають бути виразні. Вправи повинні так провадитися і будити таке заЦікавленнє, щоби прикази робили враженнє радше натяків, як безоглядного жадання.

Нерішучість і отяжілість у приказуванню надає і вправам таких прикмет.

9. Вправи.

Рухові вправи складаються з **постав і рухів.** У поставі точка тяготи тіла падає на середину підпори, яку становлять стопи.

Рухи ділимо на: **прості**, прим. згин, випрям, що вимагають до виконання одного такту (рухової одиниці часу) і **зложені**, що складаються із двох або більше рухів. Скорість переведення може бути: **повільна, мірна і велика.** Деякі зложені рухи, прим. згин і скрут рамени, виконуємо в однім такті. Коли лучимо два рухи ніг з одним рухом рамен, то рух рамен припадає на другий рух ніг. Рівнож лучимо скорі, короткі рухи з довгими і повільними. Скорі припадають на конець повільних. Усякі, навіть дрібні зміни, уріжнороднюють годину руханки, роблять її цікавою.

10. Постави.

Всі постави ділимо на: **стійні, звисні, лежні, сидні, клячні** та **посередні.** З головних приходимо до посередних часто тільки через незначну зміну, чим улегшуємо або утяжуємо вправу в ціли степенування й ріжнородности.

Поставу, з якої починаємо вправу, називаємо **вихідною,** ту, якою закінчуємо — **кінцевою.**

Всі рядові вправи (впоряд) починаються і кінчаться **основною поставою,** в якій кадовб опирається на випростуваних ногах, стопи стоять до себе під простим кутом та дотикаються пятами. Шия і кадовб є випростовані, при можливо простім

хребовім стовпі. Голова ніднесена до гори і посунена дещо назад, але підборідок не сміє занадто віддалятися від грудий, очи глядять у перед. Плечі (барки) опущені і дещо стягнені назад, лопатки прилягають точно до кадовба. Уста замкнені. Рамена, легко зігнені в ліктях, звисають свобідно, пальці рук разом, долоні прилягають до ніг з боку. лікті дещо віддалені від кадовба. Віддих глибокий, але спокійний. Ціла постава виглядає невимушено, спокійно й гарно (обр. 4'. Приходимо до неї на приказ: **По-зір**! Свобідну, вигідну поставу прибираємо на приказ: **Спочинь!** (обр. 5).

Обр. 4.

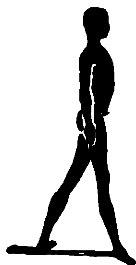
Вивченнє основної постави вменшує деколи малі хиби ніг, так звані **О** і **Х** — ноги. В першім випадку пяти дотикаються скорше, ніж 'коліна, в другім навпаки.

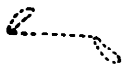
З основної постави через рух ніг приходимо до дальших постав:

Обр. 5.

До **лучної,** де обі стопи стикаються із пятами і пальцями та стоять до себе рівнобіжно. До сеї постави приходимо на приказ: **Стопи разом!**, а вертаємо до основної на приказ: **До основної постави!**

До **викрочної** (обр. 6), **розкрочної, закрочної** та **відкрочної** постави (взад, вперед, скіс) приходимо, коли одною ногою ступимо в перед, у бік, у зад і скосом у перед або зад. Тягар тіла спочиває рівномірно на обох стопах, що й тепер стоять до себе під простим кутом. Коли в викроці, закроці, виклоні (обр. 7) обі стопи стоять на простій лінії, то таку поставу називаємо: **рівноважною.**





Обр. 6.

До тих постав приходимо на приказ: **Розкрок** (закрок, викрок, відкрок — в перед, в зад) лівою (правою) — раз! **До постави** — два! Названу ногу підносимо і ставимо, як приказано. Ноги не тягнемо по підлозі.

Обр. 7.

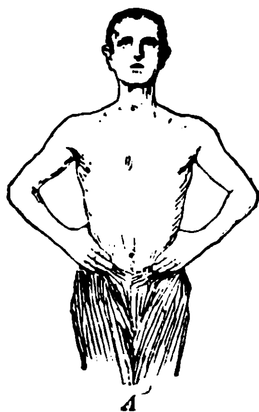
Коли серед тих постав станемо на пальці, твориться **напальцева** постава, на приказ: **На пальці** — раз! **До постави** — два! На пальцях підносимося як найвисше (обр. 8).

Обр. 8.

Уріжнороднюємо постави положеннєм рук на бедра, при чім пальці долоні звернені в перед, палюх у зад, лікті подані легко назад.

Робимо се на приказ: **Руки на бедра** — раз! **Рамена опусти** — два! Сугиби рук при цілій вправі точно випростувані (обр. 9).

Згинаємо рамена на приказ: **Згин рамен** — раз! **Постава** — два! Надрамена остають при сім непорушні, сугиби рук і пальці згинаються та до-



Обр. 9.

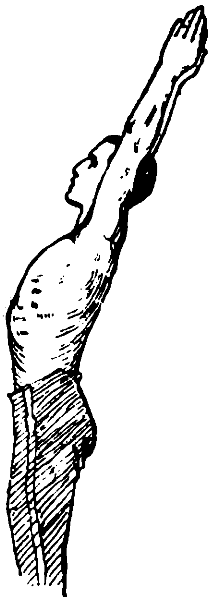
Обр. 10.

тикають плечий (обр. 10). Груди в перед, лікті при тілі.

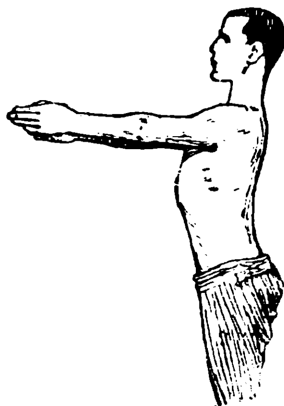
В попередній поставі випростовуємо рамена в гору (обр. 11), в бік, в перед (обр. 12) на приказ: **Рамена в гору** (бік, перед) — раз! **До постави** — два! Рамена, сугиби, пальці зовсім прості, долоні

звернені до себе. При поставі — **рамена до гори** — треба звернути увагу, щоби не згинати голови, не підносити плечий, не втягати шиї та не скручувати рамен: лопатки щільно прилягають до кадовба.

З бічного триму рамен, долоні звернені в низ, виконуємо згин рамен без зміни положення надрамени (обр. 13, a, b, c); з того самого триму скрут передрамени, долоні до гори (обр. 13 b); і згин рамен так, щоби долоні були звернені до себе (обр. 13 c). Прикази звучать: **Рамена в бік! Згин рамен, до-**



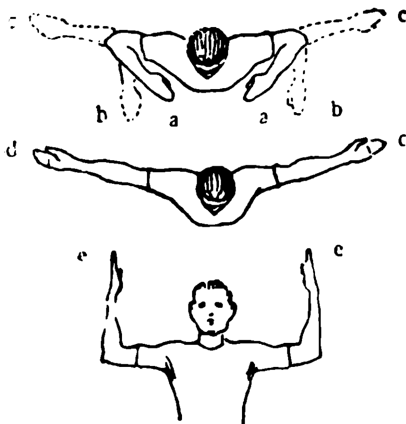
Обр. 11.



Обр. 12.

лоні перед грудьми! Скрут рамен, долоні до гори! Згин рамен, долоні до себе!

Взагалі під згином розуміємо рух передрамени, або підстегня, виконаний в ліктевім, чи колліннім суставі, при непорушнім надрамени чи то стегні.



Обр. 13.

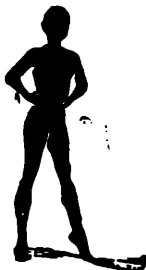
Обр. 14.

На приказ: **Руки на карк!** згинаємо рамена та сплітаємо пальці рук за карком, даємо лікті точно в бік і не похиляємо голови в перед (обр. 14). Вертаємо до постави на приказ: **До постави**— два!

До постави на одній нозі приходимо через піднос або згин, або оба ті рухи другої ноги, на приказ:

Піднос (значить піднесена нога є проста і не дотикає зовсім землі) **правої** (лівої) ноги в перед (бік, зад, скосом в перед, скосом в зад, перехрест) — раз! **До постави** — два! Стопа піднесеної ноги по змозі на продовженню ноги, отже стопа випростована в підбиттю. Піднос і згин ноги уріжноріднюємо підносом і опустом стопи (обр. 15), на приказ: **Згин стопи** — раз! **Випрям** — два! **Поста-**

Обр. 15.



Обр. 16.

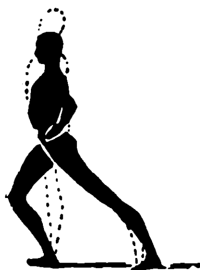
Обр. 17.

ва — три! Коли дещо піднесена нога дотикає пальцями землі, але обі ноги випростовані, то ту поставу називаємо **відпругом** (обр. 16). Згин ноги виконуємо в усіх стрімних поставах.

Коли в відпрузі зігнемо основну ногу в коліні, одержимо **застряг** (обр. 17).

До **ви-, від-, за-клінної** постави приходимо з відповідної **ви-, від-, за-крочної** через згин названої ноги, або через рівночасний згин

викрочної ноги (обр. 18). Нога при сьому посувається або просто в перед (обр. 19), або на продовженню стопи. Дуже великий виклін називаємо **випадом** (обр. 20).

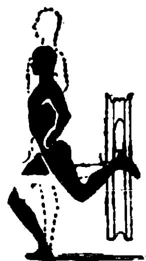

Обр. 18.

Обр. 19.

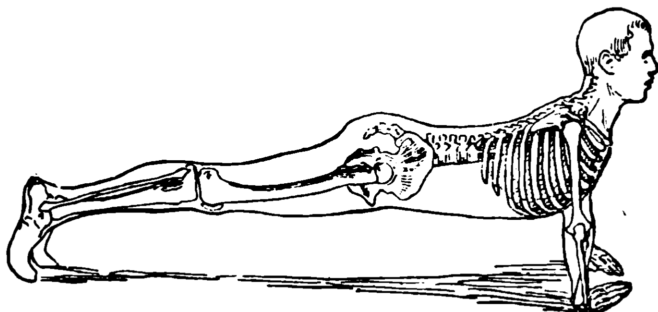
Обр. 20,

В виклоні коліно находиться під пальцями зігненої ноги, а тягар кадовба спочиває головно на виклінній нозі. Вправляючу ногу можемо оперти о прилад (лату, щеблівку, лавочку, драбину) перед собою, з боку, або за собою; нога опирається тоді о прилад підбиттєм, пятою або пальцями в висоті коліна. Одна або обі ноги зігнені (обр. 21 і 22).

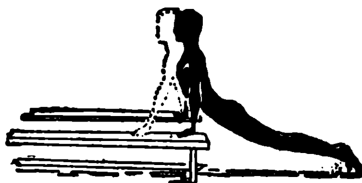
Обр. 21.


Обр. 22.

Коли і руки й пальці ніг опираються о землю або прилад на тій самій висоті, дістаємо **поземий** спохил (обр. 23), **підпірний,** коли руки висше (обр. 24), а **звисний,** коли ноги висше (обр. 25).



Обр. 23.



Обр. 24.

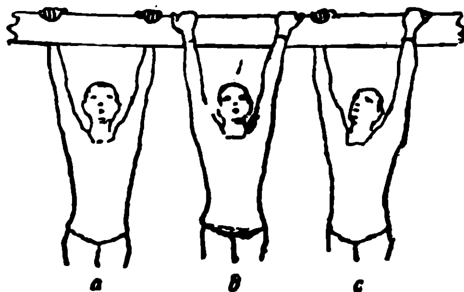
Обр. 25.

При спохилі ноги і кадовб творять просту лінію. Працюють при тім згиначі бедер, а передовсім черевні мязи.

В основній поставі помічаємо найчастійше отсі похибки.

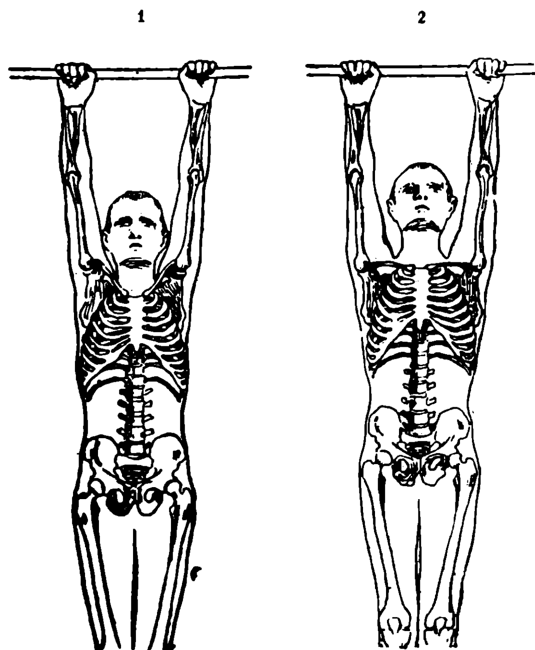
Стопи не є під простим кутом, тягар тіла не розложений на них рівномірно, одно або й оба коліна дещо зігнені, околиця лохані („живіт“) надмірно подана в перед, крижі згорблені, плечі й рамена занадто напружені, голова похилена в перед. Напруженнє мязів кадовба пізнається по неправильнім важкім віддиху.

Звис виконуємо: **нахопом** (обр. 26 а), **підхопом** (обр. 26 b), або **двохопом** (обр. 26 с). В першім випадку обі долоні звернені від, у другім до, в третім одна до, друга від — вправляючого. Руки з правила хватають дещо ширше, ніж рамена (барки).

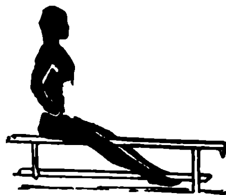


Обр. 26.

Голова більше подана на зад, як в основній поставі, очи глядять скосом до гори, уста замкнені, ноги прості, подані легко на зад, стопи випростовані, віддих правильний. На обр. $27/_1$ бачимо звис, де мязи кадовба і рамен не протиділають тягарови тіла; на обр. $27/_2$ кадовб підтягнений трохи до гори, ключиці творять лінію просту, клітка грудна розширена, рамена прості.



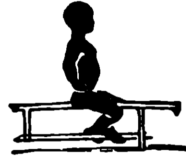
Обр. 27.



Обр. 28.

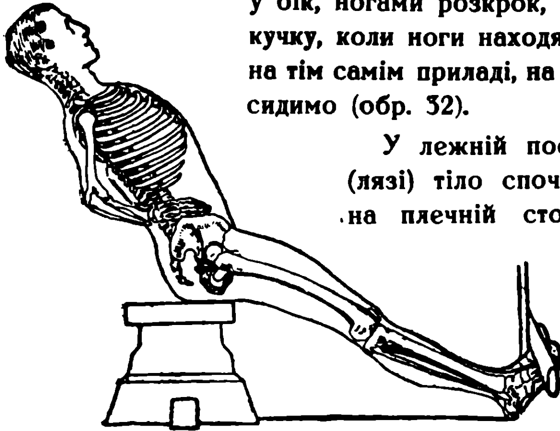
При сіді (обр. 28) вважаємо передовсім на добре випростовані крижі і шию. Сидимо верхом, коли ноги прості або підігнені (обр. 29) спущені по оба боки приладу (як на кони); здовж,

коли ноги спущені по однім боці, а постава як у верховім сіді (жіночий сід на кони); поперек, коли рамена підняті в бік находяться рівнобіжно по довгої оси приладу (обр. 30).


Обр. 29.

У сіді виконуемо схил на зад (обр. 31), у перед, у бік, ногами розкрок, прикучку, коли ноги находяться на тім самім приладі, на якім сидимо (обр. 32).

У лежній поставі (лязі) тіло спочиває на плечній стороні


Обр. 30.

Обр. 31.

Обр. 32

(ляг горілиць), бічній (ляг боком), або передній (ляг передом). Ляг служить вихідною поставою для вправ карку, хребта і черевних мязів; (обр. 33) представляє ляг передом на лавочці.

В клячці тіло спочиває рівномірно на обох колінах та паль-

Обр. 33.

цях обох ніг. Розхилюючи коліна приходимо до розкрочної клячки; в клячці одноніж клячимо тільки на однім коліні (обр. 34). В клячці тягар тіла спочиває передовсім на колінах. Кадовб і надстегня творять просту лінію.

Обр. 34.

Обр. 35.

У всіх поставах виконуємо згини і скрути голови без згину або скруту кадовба (обр. 35).

Постави і зміни постав треба основно переробити, з поправленнєм усяких можливих похибок, заки прийдеться до зложених рухів.

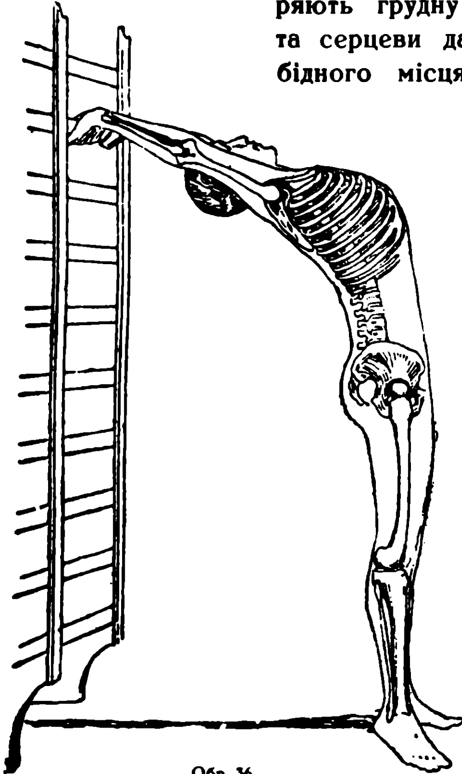
12. Поділ вправ.

Вправи ніг, що. відпроваджують кров із голови.

Належать сюди вправи, що своїм добором і повільним виконаннєм відпроваджують кров із голови і легких, тим самим уменшують силу і число ударів серця (биттє серця), усувають застій крови в ногах, що повстає через довге сидженнє у лавці. З правила переводиться їх без приладів. Коли зменшиться напір крови до голови, зменшається втома спричинена наукою.

Випруги (обр. 36) мають на ціли випростувати горішню (грудну) часть хребового стовпа, а долішню у крижах вигнути трохи в противнім напрямі, як вона звичайно находиться. Се запобігає горбленню і робить хребовий стовп гнучким. Скріплені вправами хребетні мязи причиняються до простої постави та розширюють грудну клітку. Скріпленнє черевних мязів випростовує хребовий стовп у лідвичній части. На рисунку бачимо наглядно, як вправу треба виконати. Мязи хребта, рамен та лідвичної части хребового стовпа напружаються, щоби вирівнати всі скривлення стовпа.

При звисах вправляють мязи рамен, плечий та грудної клітки. В відповідних поставах розширяють грудну клітку, а легким та серцеви дають більше свобідного місця, ніж причиняються до скріплення їх діяльности. Відповідно приложені випростовують поставу, бо до сього причиняється уже сам тягар тіла. Для дуже слабих фізично треба давати тільки зовсім легкі звисові вправи.



Обр. 36.

Рівноважні вправи мають на цілі виробити співділаннє більших скупнів мязів і нервів, та улегшують удержаннє рівноваги на вузких або хитких підставах

Вправи плечий, карку і хребта се вправи горішньої части кадовба. Протиділають впливови похиленої, сидячої постави. Випростовують і перегинають хребовий стовп і розширяють грудну клітку (обр. 37).

Вправи черевних мязів ділають передовсім на знаряди, що находяться в черевній ямі. Зміцняють черевні мязи, що причиняється у значній мірі до втримання гарної постави, бо мягка

Обр. 37.

часть тіла находиться у правильнім положенню супроти цілого кадовба. Через систематичний натиск на внутрішні орґани управильнюють травленнє і обмін матерії.

Вправи бічних мязів кадовба ділають поперемінно, але рівночасно на оба боки кадовба, збільшують рухливість та погинчастість тіла. Рівно-

часно скріпляються бічні мязи кадовба, що рівнож причиняється до вироблення простої постави. Виробляють почуттє симетрії. Вправи сеї громади повинні відбуватися цілком рівномірно на оба боки. На обр. (38) бачимо поставу кадовба в бічнім спохилі.

Хід і біг належить до найзвичайнійших рухів людини. В ході дбаємо про просту, свобідну поставу. Хід має значіннє не тільки для ніг, але й для цілого тіла. Хід повинен відбуватися із якнайбільшою ощадністю сили, через що зискується на витревалости. Для того хід вправляємо також окремо помимо вправ першої громади. Коли скорість ходу так збільшиться, що обі ноги

Обр. 38.

на хвильку не дотикають землі, тоді переходить у біг. Біг у значно більшій мірі прискорює обіг крови і віддих, як скорий хід. Для успокоєння биття серця і доривочного віддиху даємо по бігу повільний хід.

Скок се скорий, точно ограничений рух. Серед нього ціле тіло находиться у воздусі. Переведеннє, особливо необережне, заключає дещо небезпеки, тож на сю вправу треба звертати пильну увагу, бо ліпше менше вправляти, а добре, як більше, а гірше. При скоці постава грішить найчастійше.

Віддихові вправи, залежно від способу вжитку, успокоюють, приспішують та поглиблюють віддих. Повільні рухи, спокійний, глибокий віддих успокоюють скоро биттє серця і в части усувають нервову втому. При сих вправах звертаємо увагу на повільний ритм і поставу. Вправи, получені з глибоким віддихом, мають на меті зробити вдих і видих повнійшими. Віддихові вправи влучаємо так часто в щоденні вправи, як тільки треба.

Всяке напруженнє мязів спинює віддих, тож вправляючим усе треба нагадувати правильний віддих приказом: **Віддих! Віддихати носом! Уста замкнені!**

Вдих і видих повинні відбуватися усе через ніс, бо по перше холодний воздух тоді огрівається, заки дійде до легких, а по друге очищується із ча-

стинок пилу і бактерій, які все находяться у воздусі. Уста серед вправ замкнені щільно, але не судорожно. Хто вправиться у глибокім, правильнім віддиханню, переносить легко труди довгого ходу або бігу.

При важких вправах, віддих звичайно поглублюється самочинно.

Деякі вправи мають практичне значіннє. З огляду на се можемо їх вправляти також окремо, примірoм: пливацькі рухи, скок, звиси, рівноважні вправи.

Важкійші вправи вимагають підготовних вправ.

Окремо перероблюємо вправи, які служать до вдержання ладу, переводження уставки, що розвивають карність і змисл порядку. Сі вправи називаємо **рядовими**, або **впорядом**.

Вправи, що особливо надаються до справлення хиб постави, називаємо **поправчими** (корективними), прим. лучна постава, поворот до основної, згин і випрям голови, і т. п.

Часть вправ се **забави** і **гри**. Деякі з них згадані при кінці кождої громади вправ.

В школах, де руханка не є обовязковим предметом, передовсім у діточих і жіночих, пожадані так звані **запобігаючі вправи** (рецептові), що як указує їх назва, мають запобігати надмірному напливови крови до голови, поборювати недокров-

ність, запобігати вузким грудям, скривленням хребового стовпа ітд. Можна переводити їх у клясі, при відчинених вікнах, або на подвірю. Тревають 5 — 6 хвиль. Належать сюди підноси рамен до гори зі згином голови назад, згини і скрути кадовба, стан на пальці і присід та глибокий віддих. По тих легких вправах шкільна молодь дещо оживлюється і жвавійше займається предметом науки.

ЗАСІБ ВПРАВ.

I. Відпроваджуючі вправи ніг.

Належить сюди: впоряд і постави, стан на пальцях, кроки, виклони і клячки.

А. Впоряд.

Із цілого впоряду вибираємо тільки: уставки до вправ, твореннє ряду, чети, чвірок, хід і біг.

Рядові вправи не повинні займати забагато часу, а вчимо їх постепенно в міру потреби. Впорядом уріжнороднюємо поодинокі громади вправ і виповнюємо павзи поміж поодинокими вправами. Короткі й гострі приказі впоряду можуть послужити також до розбудження уваги, але при добрім проводі потрібне се виїмково.

Невпорядковану громадку уставляємо в ряд на приказ: **Ставай - в ряд!**

Всі стають пятами на одній лінії, боком до себе на два кроки перед провідником, лицем до нього. Рядовики стають в основній поставі, віддалені від себе на одну долоню („чуття“). В ряді розріжняємо: **середину, праве і ліве крило.** Найвисші уставляються на право, чим раз низші стають на ліво. Основну поставу прибираємо на приказ: **По - зір**!

Спо - чинь! усі виступають правою ногою, ліва остає на місци, постава вигідна, одначе говорити не вільно.

По скінченню вправ видаємо приказ: **Роз - хід**! — тоді всі розходяться у довільнім напрямі, одначе тільки так далеко, щоби могти чути дальший приказ. Для одного звучить приказ: **Відій - ди**!

До переведення зворотів і змін постав належать отсі прикази: **Право** (ліво) - **руч**! відбиваємося легко пальцями лівої (правої) стопи на правому (лівому) запятку в праву (ліву) сторону; по звороті дотягаємо задню ногу до основної постави. По звороті лице звернене туди, де було перше праве (ліве) рамя. Сей приказ виконуємо на два такти: 1) зворот; 2) притягнення ноги.

Право (ліво) - **скіс**! — обертаємося, як у попереднім приказі, але о кут 45°. — **Обер - нись**! як у приказі: **Ліво - руч**! — тільки о кут 180° так,

що по обороті глядимо туди, де були перше плечі. Оборот виконуємо все за лівою рукою. — **Кляк - ни!** — виконуємо на три такти: 1) в право скіс; 2) дотягаємо ліву ногу до основної постави; 3) правою ногою закрок назад і легко опускаємося на праве коліно. — Долоня лівої руки спочиває на лівім коліні, права рука звисає свобідно.

До - лів! — виконуємо наперед у право - скіс!, а опісля падаємо на праве коліно і ліве передрамя. Ноги в легкім розкроці, притиснені до землі. — **Встань!** -- вертаємо до попередньої постави, виконуючи подібні рухи.

До переведення ходу та бігу служать отсі прикази: **Кроком ряд** (чета) - **руш!** — всі виступають рівночасно лівою ногою, При тім подаємо напрям як прим. довкруги салі, за мною, напрям, дерево, на місци (всі виконують рухи ніг, як у ході). Уповільнюємо або прискорюємо хід приказами: **Дрібний - крок! Скорий - крок! Повний - крок!** (вертаємо до звичайного ходу, де крок має 75 цм. довжини, а на хвилю припадає 115 кроків). — **Зміни - крок!** — задну ногу присуваємо до передної, якою знов виступаємо. Коли не всі виступають тою самою ногою, приказуємо: **Рівний - крок!** — всі рівнають тоді крок до першого. Можемо рівнож приказати коротко: **Ліва! Права!** — В ході рамена свобідно, але мірно подаються.

Бігом ряд - руш! (коли ряд уже в ході, видаємо приказ: **Бігом!**), руки легко пригинаємо до грудий, по бігу опускаємо. В бігу виконуємо на хвилю 160, а довжина кроку виносить 90 цм. Спинюємо хід або біг приказом: **Ряд - стій!** В ході виступаємо ще раз лівою ногою і притягаємо праву до лівої, в бізі робимо ще три кроки.

Право (ліво) - руч! — в ході припадає на праву (ліву) ногу. Робимо ще один крок у перед, звертаємося у право (ліво) на пальцях правої (лівої) ноги і виступаємо правою (лівою) ногою. На ліву ногу падає приказ: **Обер - нись!** – тоді робимо ще крок правою, обертаємося в ліво і лівою виступаємо. — З бігу приходимо до ходу на приказ: **Повний - крок!** — по трох кроках бігу.

Коли ряд не рівний, видаємо приказ: **В право** (ліво) **рів - най!** — тоді праве (ліве) крило стоїть на позір, всі инші повертають голову в право (ліво) і вирівнують ряд.

З ряду на приказ: **В право** (ліво) **- руч!** одержуємо **чергу.** Коли черга не стоїть на лінії простій, даємо приказ: **Крий!** — тоді кождий уставляється точно за своїм попередником.

Для легшого приказування ряд скорочуємо в **лаву** і **чвірки.** На приказ: **Відчис - ли!** відчислюють рядовики від першого на правім крилі, тим способом, що кождий по черзі звертає голову

в ліво, каже різко, але не голосно: **Раз!** або: **Два!** і знов вертає до основної постави. Лівий криловий голови не повертає. Тоді на приказ: **Двійки на - зад!** всі другі а) роблять правою один крок у право за свого першого і б) лівою ногою до правої. — Другі творять ряд, віддалений від першого на 120 цм. (коли міримо від запятків першого ряду до запятків другого). Щоби поміж рядовиками не було за великих відступів, приказуємо: **В право** (ліво, до середини) **зій - дись!** Тоді оба ряди сходяться до правої (лівої, середньої) двійні на віддаль чуття. — На приказ: **В че - ту!** другі заскакують за перших, як у попередній уставці і без окремого на те приказу сходяться до середини. В четі уставляється розсіяний гурт на приказ: **Чета! Збір - ка!** або: **Збірка бі - гом!** Тоді середня двійня стає три кроки за провідником, а всі инші уставляються на право й ліво. На місце збірки спішать скорим кроком або бігом.

Чвірки творимо з ряду на отсі прикази: По відчисленню чвірками (на приказ: **Чвірками відчис - ли!**) **В че - ту!** — паристі числа стають за непаристих, другі за перших, а четверті за третіх, опісля на приказ: **Чвірки в право** (ліво) **- руч!** — двійки праві (ліві) звертаються у вказанім напрямі на місци, а ліві (праві) заходять і стають від своїх сусідів у ряді по лівій (правій) руці. До попередної

уставки вертають чвірки на приказ: **В ліво** (право) **че - та!** Названі отже ліві (праві) виконують зворот на місці, инші заходять їм по ту саму руку, по якій стоять у чвірках.

З черги на приказ: **Двійки в пе - ред!** другі виступають правою ногою і стають праворуч своїх перших, опісля на приказ: **Чвірки в пе - ред!** — виступають другі двійки лівою ногою і стають ліворуч, тим способом, що ліві двійки є на лівім крилі чвірок, а праві по середині передніх двійок. (**Двійка** є тоді, коли один стоїть за другим, **двійня** коли побіч себе. В чвірці стають побіч себе дві двійки, в чвірні всі чотири стоять побіч себе). Вертаємо до черги на прикази: **Двійки в - зад!** — ті, що виступали в перед, вертають у зад, за своїх попередників, а дальше на приказ: **В чер - гу!** — другі стають за перших.

По відчисленню чвірками в ряді, дістанемо чвіркову уставку на приказ: **В право** (ліво) **за - круг!** — тоді праві (ліві) в чвірнях звертаються на місци, другі, треті і четверті виконують чим раз більший закруг, заки ціла чвірня не стане нормально до попередного напряму. Цілий закруг треває чотири такти (час чотирох кроків, яких потребує крайний криловий чвірні). Чвірні криють точно до першої.

До вправ вільноруч (без приладів) уставляємо з чвірень на приказ: **Праве рамя** (рамена) **- в бік!**

В право (ліво, в право і ліво) **розій - дись!** — Тоді всі підносять праве рамя (оба) і розступають-ся поскоком, отже обома ногами в малім розкроці рівночасно в право (ліво, або від середини на обі сторони) так далеко, щоби не дотикатися пальцями піднесених у бік рамен. По вправах на приказ: **В право** (ліво, до середини) **зій - дись!** зсувають-ся так само у вказанім напрямі.

З чвіркової уставки до вправ одержуємо уставку в шахівницю по приказі: **В право** (ліво) **скіс!**

Чвірки в бік, в перед, закруг переводимо на місці, в ході і бізі.

Ходір у черзі в ході і бізі переводимо на при-каз: **Ходо - ром!** Тоді перший іде на ліво, другий на право в противнім напрямі, як іде ціла черга, по обох її боках. Обі розділені черги сходяться за чергою і йдуть тепер парами, побіч себе. Пари йдуть знов одна на право, друга на ліво, сходяться і поступають чвірнями. З чвірень знов на приказ: **Ходором! Чета кроком** (бігом) - **руш!** — тво-риться черга.

Напрям ряду (чети) зміняємо в довільнім на-прямі на приказ: **В право** (ліво) **за - ходь!** Тоді праве (ліве) крило обертається поволи в право (ліво), а крило, яке заходить повним кроком до-вкруги правого (лівого) крила. Всі рівнають до крила,

що заходить, а заховують чуттє до осевого крила. Криловий на оси йде відповідно поволи по обводі кола о промірі двох кроків. Ряд виконує захід так довго, доки провідник не прикаже: **Про - стуй!** — Тоді цілий ряд (чета) виступає повним кроком у вказанім напрямі. (На напрям уважає правий криловий).

Чергу, яка в ході надто продовжилася, спиняємо на приказ: **Перед - стій!** — Тоді перший виконує ще один крок і стає, всі инші доходять до першого на відступ одного кроку і стають рівнож. — На приказ: **В право** (ліво) **ста - вай!** — перший в черзі стає і виконує зворот у право (ліво), всі инші доходять до своїх попередників на один крок стають і виконують рівнож зворот. У новім ряді повинно вже бути чуттє.

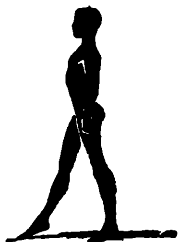
Б. Властиві вправи ніг.

Стан на пальцях виконуємо на приказ: **На пальці** — раз! **До постави** — два! До постави вертаємо без тупання.

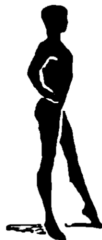
Стан на пальцях виконуємо в ріжних поставах: основній, лучній, викрочній, перехресній (одна нога перехрещується із другою перед або за нею, ви - , від - і за - клінній.

Долучуємо рухи рамен: на бедра, в бік, до гори, в перед, згин до грудий.

Відпруги в перед (обр. 39), назад, в ліво (обр. 40), право виконуємо з основної постави або з виза-, або від-кроку, коли виправлююча нога добре випростувана дотикає землі тільки пальцями. Зігнемо основну ногу, то одержимо застряг, де тягар тіла спочиває на зігненій нозі, на якій в кінці виконуємо піднос і опуст на пальці (обр. 41).



Обр. 39.

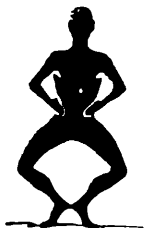


Обр. 40.

Вправляюча нога (рука) се та, що виконує якийсь рух, основна остає на тім самім місци (на місци основної постави).

Хід на пальцях у перед, назад, у бік із підносом рамен у бік або до гори. Сю вправу як відпроваджуючу можемо дати серед щоденних занять.

Обр. 41.

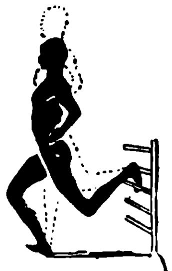


Обр. 42.

Обр. 43.

Пригин (обр. 42), присід (обр. 43) виконуємо поволи, пяти разом, руки на бедра, на карк, у бік і т. д.

на приказ: **Руки на бедра! Пригин** — раз! **Постава** — два! Опісля тільки на численнє: **Раз! Два!** (Се відноситься до всіх вправ). Найпильнійшу увагу звертаємо на пряму поставу. Пяти підносимо як найвисше. Пригин і присід робимо на переміну на приказ: **Пригин** — раз! **Присід** — два!



Обр. 44.

В стані на пальцях виконуємо рівночасно пригин і випрям рамен до гори.

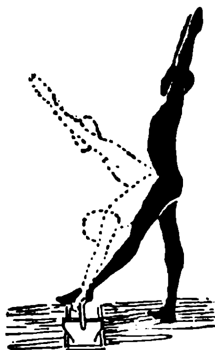
Так само виконуємо пригин одної ноги, або обох у ріжних поставах: відкрочній, заклінній, рівноважній, напальцевій.

Обр. 45.

Пригин одноніж робимо з першу з опертєм ноги о прилад, о щебель щеблівки (обр. 44), під лату (обр. 45), з дохопом одної руки за щебель і підносом ноги в перед (обр. 46), або назад, або з дохопом обох рук. Пригин із опертєм одної ноги виконуємо з віддалі около пів метра від приладу, при чім кадовб задержує своє прямове положеннє.

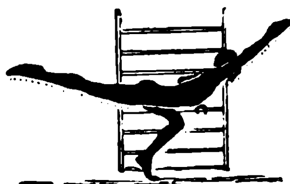
Обр 46.

Вправи ніг, які вимагають опертя одної ноги, як прим. о лавочку із схилом кадовба в перед (обр. 47), виконуємо ступнево з отсими вправами рамен відповідно до їх тяжкости: руки на бедра, на карк, у бік, згин до грудий, до гори.

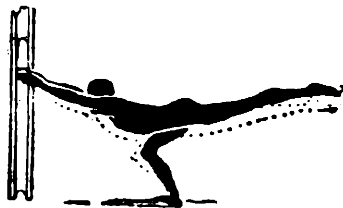


Обр. 47.

Піднос одної ноги виконуємо в пригині другої, в стані на пальцях, із дохопом одної руки за прилад, друга рука на бедро, в бік, до гори. Пригин переходить остаточно в присід, дохоп руки в доторк.



Обр. 48.



Обр. 49.

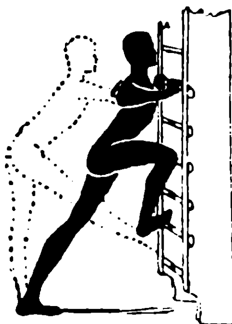
Згин і випрям основної ноги переводимо в вазі, з опертєм руки о щебель (обр. 48), або лату (обр. 49), зі стану повної ноги на пальцях (обр. 48) або на цілій стопі (обр. 49).

Присід однoніж виконуємо стоячи на пальцях або цілій стопі (обр. 50). Присід попереджуємо пригином.

Обр. 50.

З основної постави виконуємо дохоп обох рук за щебель щеблівки в висоті грудий. На: **Раз!** приходимо до основної постави (обр. 51). Основна нога стає на пальцях, вправляюча опирається пальцями о перший щебель із низу, пятою о землю, кадовб на продовженню вправляючої ноги, рамена сильно зігнені, лікті в бік.

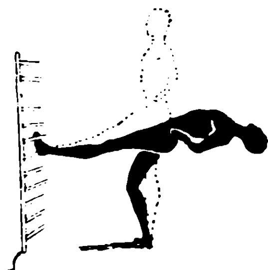
Обр. 51.



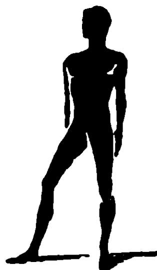
Обр. 52.

Відмінну дещо вправу на мязи підстегня одержимо, коли станемо крок перед щеблівкою, але вправляючою ногою зробимо викрок на щебель у висоті коліна; дохоп рук, як перше (обр. 52). На: **Раз!** згин вправляючої ноги і рамен, на: **Два!** вихідна постава. Основна нога увесь час стоїть на цілій стопі. Із опертя одної ноги о щебель у над-

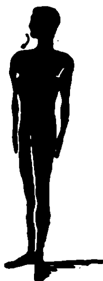
колінній висоті, зі згином основної ноги лучимо схил і з випрямом піднос кадовба. Руки при тій вправі даємо на карк, бедра (обр. 53), в бік, до гори.


Обр. 53.

Попереміний стан на падьцях і пятах виконуємо з початку з легким опертєм о лату, щеблівву, товариша на численнє: **Раз! Два!** Кадовб увесь час точно випростований. Стан на пяти виконуємо подібно в повільнім такті, около 60 разів на мінуту.


Обр. 54.

До сих вправ долучуємо борбничу, напад і ослону, очевидно без ніякої збруї в руках.


Обр. 55.

Із основної постави дістанемо **борбничу** (обр. 54), коли по звороті в право (обр. 55) (ліво) скіс зробимо викрок правої (лівої) ноги в напрямі її стопи і пригнемо обі ноги. Тягар тіла спочиває рівномірно на обох легко пригнених ногах, стопи уставлені точно під прямим кутом. Голова і зір звернені в напрямі вправляючої ноги. До борбничої постави приходимо на:

Раз! На: **Два!** вертаємо чим раз скорше до основної постави. На: **Три!** виконуємо зворот у скіс. Ослону виконуємо так, що робимо закрок передною ногою і обі ноги пригинаємо.

З вихідної борбничої постави дістаємо **напад** роблючи передною сильний виклін, а **оборону,** роблючи сильний заклін задньою ногою.

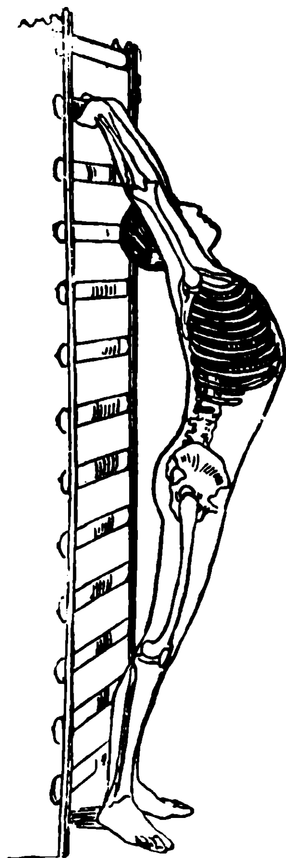
Наступ (відступ) отже хід у борбничій поставі в перед (назад) виконуємо на численнє: **Раз! Два!** На: **Раз!** досуваємо задну ногу до передної (передну до задної) (обр. 56), зараз робимо знов виклін (заклін) передною (задною). Остаточно оба сі рухи ніг виконуємо поскоком на обох ногах рівночасно.

Обр. 56

Забави: Хід на вперейми (перегони) на 50, 100, 500 м. Навіть у найскоршім ході одна нога мусить дотикати землі. Хід переходить у біг, коли тіло за кождим кроком находиться у воздусі, то значить, ні одна з ніг не дотикає землі.

II. Випруги.

З першу випруги переводимо коло стіни або щеблівки і то з невеликої віддалі, около 25 цм., на приказ: **Випруг! Раз! Постава! Два!** Згин



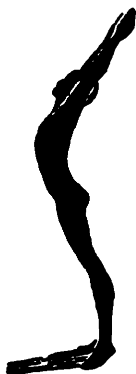
Обр. 57.

кадовба відбувається виключно через скорч хребетних мязів так, що бедра не змінюють свого положення; рівночасно підносимо рамена до гори і перегинаємо їх враз із головою легко назад на продовженнє кадовба. Пальці рук точно випростовані, дотикають стіни або щебля (обр. 57). Випруги переводимо поволи та спокійно.

Звичайно завважуємо отсі хиби в виконанню: неточне випростуваннє цілого тіла, передовсім легкий згин колін, ліктів, сугибів рук та пальців. Голова деколи похилена в перед або на бік, долоні не звернені до себе — при вигрузі з дохопом за щебель, долоні звертаються до гори. Бедра не сміють подаватися в перед, а тим менше в бік.

Випруги попереджуємо звичайно згинами голови і ка-

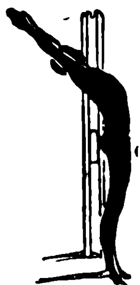
довба назад, по черзі зі свобідним звисом рамен, раменами на бедра, на карк, у гору. Згини і ви-


Обр. 58.

Обр. 59.

прями 'виконуємо цілком поволи. Вдих при згині, видих при випрямі. Згин в основній (обр. 58), викрочній (обр. 59) і инших поставах.

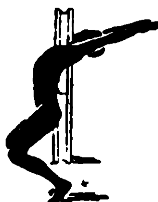
Згин кадовба виконуємо з опертєм до лати або кругляка в висоті крижівки (обр. 60) або лопаток (обр. 61) з пригину (обр. 62), присіду і клячки (обр. 63) також у повільнім ході. Рамена простуємо назад у продовженню кадовба. Випруг у розкроці і инших поставах виконуємо зі стану на пальцях, з дохопом за щебель на приказ: **На пальці** — раз! **Випруг** — два! **Дохоп** — три! **Відхоп** — раз! **Випрям** — два! **Постава** — три!


Обр. 60.

Обр. 61.

По випругах і згинах назад даємо згини в перед, щоби працювали також передні мязи, пе-

редовсім черевні, а грудна клітка і хребетний стовп стали гнучкійші.


Обр. 62.

Обр. 63.

В випрузі з опертєм виконуємо згин ноги, надстегнє підносимо до позему, підстегнє і стопа звисають прямовисно, а піднос (по змозі до позему), не згинаючи ноги в коліні. Обі сі вправи виконуємо остаточно в однім такті на: **Раз!** згин і випрям або піднос і опуст — так, що обі вправи переходять у хід на місци. По деякій вправі опуст ноги переводять співвправляючі при як найбільшім опорі вправляючих.

Обр. 64.

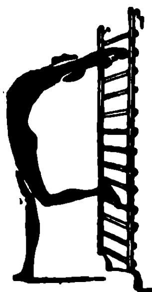
Обр. 65.

Рівнож при випругах із дохопом виконуємо стан на пальці, а в сій поставі згин (обр. 64) або піднос прямої ноги (обр. 65), в кінці як хід на місці на **Раз! Два!** Утяжуємо сі вправи опертєм одної руки

на карк або бедро, на переміну раз лівої, раз правої.

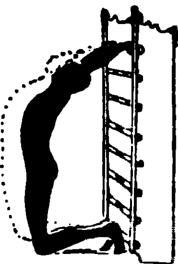
Згин і випрям ніг даємо в випрузі, сидній і лежній поставі. Лавочка находиться у віддалі, відповідно до зросту (обр. 66). Оперте одної ноги за щебель (обр. 67) даємо на приказ: **Випруг** — раз! **Ліва нога** — два! **Постава** — три! **В** кінці стаємо на пальці основної ноги і виконуємо згин і випрям обох рамен.

Обр. 66.

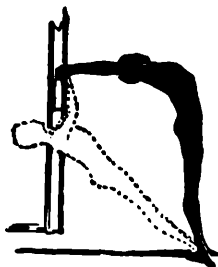

Обр. 67.

Випруги стають скісними, коли держимося одною рукою о один або два щеблі низше, ніж другою.

З клячного випругу з дохопом обіруч за щебель або за руки товариша на приказ: **Піднятись** — раз! піднимаємо на хвильку ціле тіло (обр. 68) тільки силою рамен, на: **Два!** опускаємося до вихідної постави. Із випругу на латі приходимо до підвису плечима до землі (обр. 69),


Сбр. 68.

на приказ: **Підвис** — раз! **Постава** — два! Ноги ввесь час остають на тім самім місці.

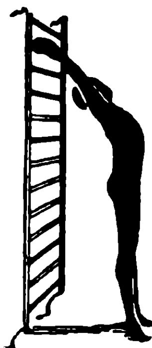


Обр. 69.

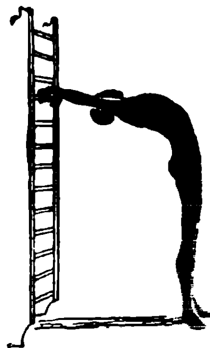
Тяжкість випругів степенуємо віддаленнєм стіп від приладу: **мала віддаль** виносить одну довжину стопи (обр. 70), **середна** дві (обр. 71), **велика** три до чотири (обр. 72).

Від часу до часу вправляємо з малої віддалі, щоби поправити поставу і точність виконання. В розкрочнім випрузі виконуємо хід руками в низ

Обр. 70.



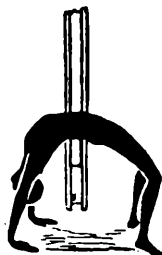
Обр. 71.



Обр. 72.

по щеблях, наперед доставний на: **Раз!** дохоп лівої о один щебель низше, на: **Два!** дохоп правої на

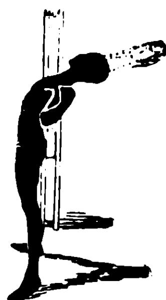
той сам щебель, опісля переставний: ліва і права на переміну о один щебель низше, остаточно обіруч рівночасно зі щебля на щебель або з поминенням одного чи двох щеблів. Доходимо тим способом до постави луком з опертєм (обр. 73), де долоні рук і стопи находяться на тій самій висоті.



Обр. 73.

На вправляючих, особливо слабших хлопців і дівчат треба при сій вправі звертати пильну увагу.

Згин обох рамен у випрузі з опертєм о лату (обр. 74) виконуємо на приказ: **Згин — раз! Випрям — два!** Голова при згині не підноситься, віддаль найбільша. Вдих лучимо з випрямом, видих зі згином.



Обр. 74

Обр. 75.

Прилад можна заступити співвправляючим, який піддержує за плечі, карк (обр. 75) або рамена (обр. 76). З живою підпорою виконуємо випруги, як перше на приказ:

Опертє — раз! **Випруг** — два! **Постава** — три! До постави вертають перше вправляючі, опісля

Обр. 76.

помічники. Так само з живою опорою виконуємо у випругах стан на пальці, пригин, присід, піднос ноги. Помічники повинні піддержувати певно і рівномірно. Коли випруг получений з поставою руки

Обр. 77.

на карк, помічники тримають за кінці ліктів.

Обр. 78.

Свобідний випруг луком (обр. 77) вимагає гнучкости й сили рамен. Бездоганно виконають його не всі.

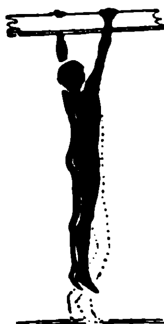
Забави: Випруг на палиці і хід в зад. (Випруг на палиці виконуємо

Обр. 79.

так, що палицю опираємо одним кінцем до землі, лівою рукою хапаємо в висоті коліна, правою дещо висше, стаємо в викроці (обр. 78), поволи обертаємося лицем до гори, тягар тіла спочиває рівномірно на палиці і на ногах (обр. 79). Хід у напрямі палиці починаємо малим

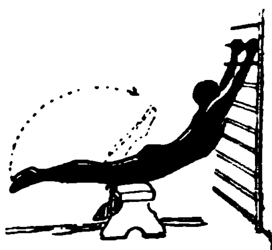
посуваннєм палиці і доступом, лівої потім правої ноги. З початку виконуємо сю вправу з допомогою).

III. Звиси.


Обр. 80.

Звиси переводимо на латі, щеблівці, краті, драбині, жердках, линвах.

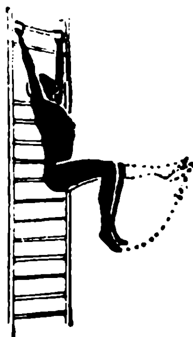
Звиси для ліпшого перегляду і відповідно до їх вигляду ділимо на звиси здовж (обр. 80), де очи глядять здовж приладу передом, і поперек, підвиси (до приладу боком і плечима) і нависи. В звисі ціле тіло повисає тільки на руках; у підвисі ноги дотикають землі в нависі ноги опираються на той сам прилад, що й руки. У всіх звисах уважаємо, щоби голова була мірно подана назад, але підбородок при тім не сміє віддалятися від грудий. Звис прямовий або поземий, коли довга вісь кадовба пряма або позема. В комітнім звисі голова находиться у низу, а ноги в горі.


Обр. 81.

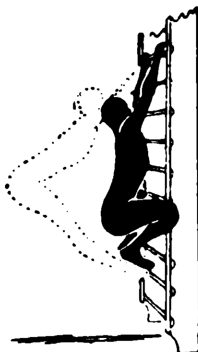
З підвису на щеблівки передом, поперек на лавочці виконуємо скрут голови, згин і випрям ніг (обр. 81). Так само в звисі передом на щеблівці (обр. 82). В звисі плечима піднос обох ніг

у перед і згин (обр. 83), з присідного навису передом на щеблівці, згин рамен до підгину (звису на угнених раменах), лікті в бік і випрям рамен до вихідної постави, випрям і згин ніг (обр. 84). До постави перед щеблівкою вертаємо легким зіскоком назад із дохопом обох рук за щебель. Утруднюємо попередні вправи присідом одної ноги, при чім друга нога звисає свобідно. Нога в підносі цілого тіла, який виконуємо вгинаючи рамена, бере як найменше участи. З навису передом хід у бік на обох ногах (обр. 85), у кінці на одній, при чім друга звисає свобідно. Сю вправу виконують всі по черзі.

Обр. 82.



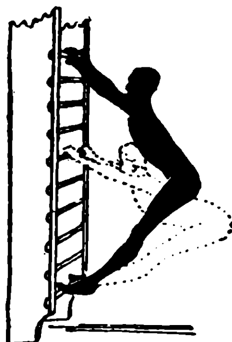
Обр. 83.



Обр. 84.

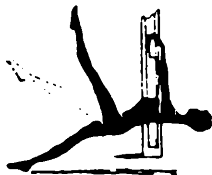
Обр. 85.

З тої самої постави перехоп рук на чим раз низший щебель (обр. 86). Ноги остають точно випрямлені.


Обр. 86.

Вскок і зараз зіскок до звису лицем до щеблівки; ноги весь час остають прості. Висота скоку незначна (5—15 цм.). В. кінці зіскок до постави.

В звисі плечима до щеблівки піднос обох ніг у перед кілька разів, закінчуємо зіскоком у перед.


Обр. 87.

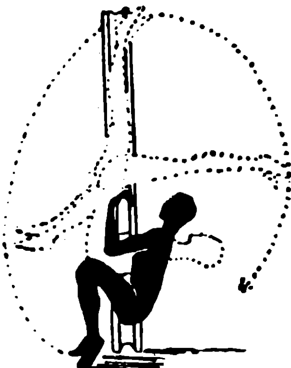
В підвисі плечима до землі на латі, кругляку, поперек до приладу, лопатки находяться точно під руками; в тій поставі виконуємо: скрути голови, згини і підноси одної ноги (обр. 87), хід на місци з як найвисшим підносом ніг на випрямлених або пригнених раменах, хід у бік, згини і випрями рамен, у кінці рівночасно згин рамен (піднос кадовба) і піднос одної ноги. В підвисі здовж виконуємо хід назад і в пе-

Обр. 88.

ред на простих або пригнених руках (обр. 88); також рухи ніг при плаванню на численнє: Раз! Два! Три! На: **Раз! Два!** згин ніг у колінах і мет скосом у боки, на: **Три!** ноги лучимо поволійше до вихідної постави в підвисі. Голова в підвисі подана дещо назад. Так само в підвисі лицем до землі виконуємо вправи голови, ніг і рамен, прим. згин і випрям обох рамен у підвисі на латі (обр. 89).

Обр. 89.

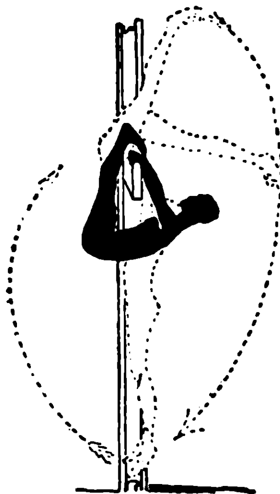
В звисі і підвисі виконуємо розкрок (стрімку обох ніг у бік), піднос ніг, а в підносі згин і випрям обох ніг на переміну або рівночасно. Поперемінний згин виконуємо на приказ: **Поперемінний згин і випрям ліва!** Раз! Два! (Поперемінний значить, що одна нога згинається, а друга рівночасно випростовується). До постави вертаємо зіскоком.



Обр. 90.

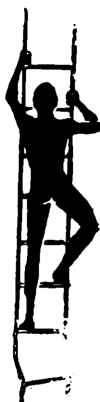
Підвис плечима до землі на латі в висоті бедер, степенуємо виконуючи в бедровій (обр. 90)

досяжній і зоскочній висоті вишиб (обр. 91) наперед із пригненими, опісля простими ногами. Щоби підняти тіло понад лату, згинаємо рамена. Дохоп нахопом або підхопом. З постави на латі (з підпору) вертаємо зіскоком назад або зшибом у перед

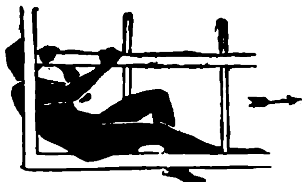


Обр. 91.

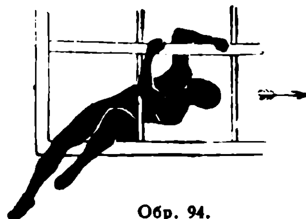
Вхід і зіступ по щеблівці, деревляній і шнуряній драбині (обр. 92), краті, в гору і низ, виконуємо тим способом, що права рука й ліва нога та ліва рука й права нога посуваються рівночасно. Дохоп рук за щеблі або бічні лати.



Обр. 92.



Обр. 93.



Обр. 94.

На краті виконуємо поземі пересуви ногами (обр. 93) або головою наперед (обр. 94). в низ

(обр. 95) і до гори (обр. 96), скосом у низ (обр. 97) і скосом до гори (обр. 98), остаточно переплети головою у низ (обр. 99 і обр. 100), де

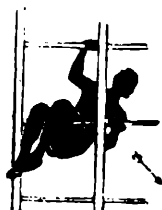
Обр. 95.

Обр. 96.

Обр. 97.

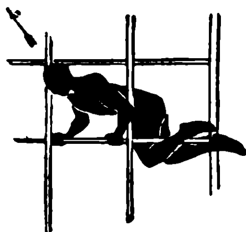
працюють рівномірно ноги й рамена. При пересувах головою до гори працюють головно рамена, ноги помагають як найменше. Всі ті вправи переводимо з початку одинцем, опісля чергою одну за другою.

Обр. 98.

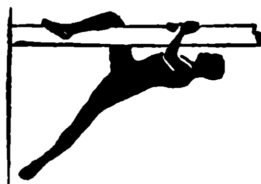


Обр. 99.

В підколіннім написі на поземій латі (обр. 101), або на скісній латі, жердці або линві, головою



Обр. 100.



Обр. 101.

Обр. 102.

Обр. 104.

Обр. 103.

(обр. 102), чи то ногами (обр. 103) до гори, виконуємо зміну ніг, то значить, висимо на переміну на одній, потім на другій нозі, дальше згин і випрям рамен, посуви головою (обр. 104) або ногами

наперед (наперед, т. зн. у напрямі руху). Одна рука може при тім находитися поміж ногами (обр. 105). Утяженнєм тої вправи являються обороти в підколіннім нависі і посуви оборотами до гори. Обороти виконуємо тим способом, що звисну ногу закидаємо чим раз висше (перед руки), при чім слідує посув (обр. 106 і обр. 107). Голова при тих вправах дещо звисає, кадовб звисає рівнобіжно до приладу, більше або менше скісного. При зміні ноги, оборо тах і посувах уникаємо бічних гойдань.

Обр. 105.

Обр. 106.

Зміни підвису плечима на підвис передом до землі виконується на догрудній, поземій латі на численнє: Раз! Два! Вправу виконуємо пізнійше з підгину. На: Раз! робимо перекручку обох ніг поміж руками, на: Два! випростовуємо ноги і підносимо дещо голову (у продовженню кадовба).

Обр. 107.

Влаз (влаженнє) на прямову жердку або линву починаємо міцним дохопом рук, при чім кожда рука дохоплює зі свого боку, одна зараз коло другої, і дохопом ніг, при чім одна нога обіймає прилад підбиттєм, друга повисше пяти. По дохопі притягаємо ноги як найблизше до рук, долішна рука хапає тепер як найвисше, друга дохоплює безпосередно під нею (обр. 108).

Обр. 108.

З початку вправляємо тільки дохопи і їх зміни, опісля влаженнє і злаженнє. При злаженню посуваються в низ ноги, опісля перехоплюють руки. Ноги помагають при влаженню, але головна їх задача тримати тіло як найдальше від приладу. Влаженнє, злаженнє і зсув (коли руки не перехоплюють, тільки звільняють дохоп і зсуваються по приладі) виконуємо на одній жердці (линві) або двох так, що одна рука тримається одної, друга другої, дохоп ніг на переміну то на одній, то на другій (обр. 109), остаточно вико-

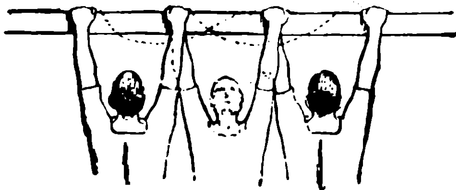
Обр. 110.

Обр. 109.

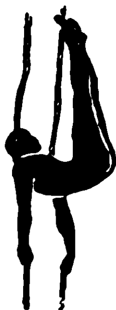
нуємо сі вправи без дохопу ніг, тільки силою рамен. Зсув стримуємо також силою зложених на хрест ніг (обр. 110).

Обр. 111.

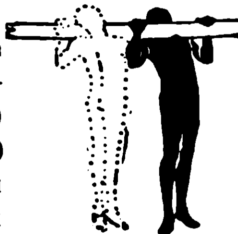
Комітний звис (обр. 111) виконуємо на жердках, линвах,


Обр. 113.

поземій латі. Беремо дохоп у догрудній, в кінці доскочній висоті, ноги підносимо просто до гори, а рівночасно опускаємо кадовб назад аж до прямового положення головою у низ. Коли перехилимо ноги ще дальше, дійдемо до перевису (обр. 112). Голова підчас сих вправ подана дещо назад, кадовб прямий.


Обр. 112.

Оборотний хід на простих (зігнених) руках у звисі (обр. 113) або у підгині (обр. 114) виконуємо на досяжній латі або полудрабках поземої драбини, уникаючи гойдання. Утяжуємо вправу згином і випростом рамен по кождім обороті. Ноги звисають

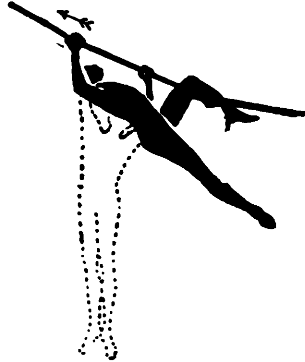

Обр. 114.

свобідно, кадовб прямий, віддих правильний, вираз облича свобідний.

Обр. 115.

Підколінний навис на скісній линві або жердці виконуємо закладаючи одну ногу на прилад попід коліно (обр. 115).

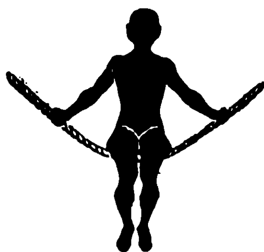
В тій поставі переводимо посуви в гору і в низ зі зміною звису на правій нозі до звису на лівій нозі.



Обр. 116.

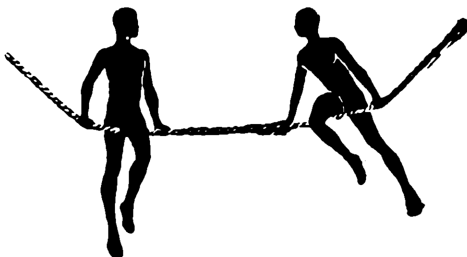
Наперед перехопуємо руку, в якої напрямі відбувається хід, повисше ноги, на якій висимо, тоді друга рука сягає повисше першої, приходимо до звису тільки на руках (обр. 116) і в дальшім посуві закладаємо другу ногу повисше обох рук. Кадовб усе прямий, голови не притягаємо до грудий, свобідна нога точно проста і не сміє безсильно

звисати. Руки стало віддалені від себе на ширину плечий.



Обр. 117.

Вправу переводимо так, щоби долізти сим способом до верха скісної жердки або линви, з якої переходимо на прямовісну і по ній зсуваємося на долину. Тим способом усі виконують сю вправу по черзі без перерви. Вправу обтяжуємо звисами під обома колінами, без помочі рук.



Обр. 118.

Забави:

Рівноважний сід поздовж на латі — рамена в бік — пересід із оборотом у противний бік без помочі рук. – Рівноважний сід поперек на ненапруженій линві (обр. 117), чверть обороту до сіду боком (поздовж), гойдання.

Обр. 119.

Дужання пари в сіді на ненапруженій линві: побіджає той, хто скорше доведе противника до втрати рівноваги і звису (обр. 118, 119, 120 і 121).

IV. Рівноважні вправи.

Потреба вдержання рівноваги тіла в ріжних важких положеннях доволі значна, тож і вправи, що вироблюють почуттє рівноваги, даємо на кождій годині руханки.

Обр. 120.

Почуттє рівноваги виробляємо степенуючи трудність удержання рівноваги, чи то через поменшеннє поверхні опору, піднесеннє висше точки тягару тіла, чи то через зменшеннє трівкости і збільшеннє подвижности підстави або скорости руху.

Завсігди звертаємо увагу на точне виконаннє й поставу; очи глядять у перед, а нога, що виконує крок, має вичувати напрям.

Обр. 121.

Вправи сеї громади, взяті з инших громад, тільки спосіб їх переведення надає їм назву рівноважних вправ.

Пригин у колінах улекшує рівноважний хід на високо уставленім приладі.

Рівноважна постава (обі стопи на одній лінії) у: викроці, закроці, виклоні, застрягу в перед, назад; підноси на пальці в ході, зміні кроку, пригині та присіді; дальше: хід доставний, переставний, на цілих стопах, на пальцях із пригином, виклоном або заклоном по кождім кроці, попереджають рівноважні вправи на чим раз висше уставлюваній латі або кругляку. До ходів по латі уживаємо переважно обернених лавочок.

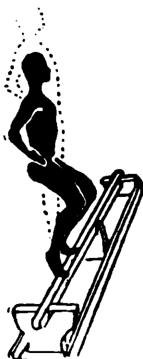
Уріжнороднюємо сі вправи: скрутами голови, згином кадовба в перед, підносом одної ноги, клячкою одноніж.

Дальшим степенованнєм уважаємо стрімку ноги в перед, у бік, назад, згин і випрям стопи, згин і випрям ноги в коліні. На приказ: **Зміна - ніг**! піднесену ногу опускається до постави і зараз підносить поставну. Зміну виконуємо в кінці як найскорше на численнє: Раз! Два!, а також із постави на пальцях.

Зі стрімки одної ноги в перед, при чім основна нога зігнена в коліні, на: **Раз**! відводимо ноги в бік, на: **Два**! нога вертає до постави.

Руки підчас сих вправ даємо на бедра, на карк, підносимо до гори, в бік, або виконуємо легкі вправи рамен, як згини, випрями, гойдання.

На латі, оберненій лавочці, низькім кругляку, в поставі на пальцях виконуємо: пригин (обр. 122), хід у бік, поскоки в бік обоніж.

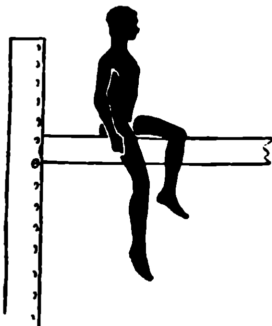


Обр. 122.

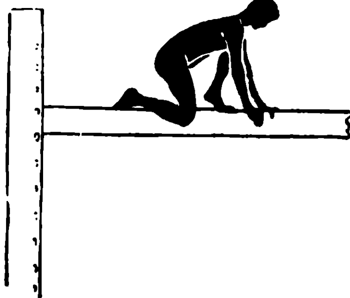
На прилад вступаємо або вскакуємо одною або обома ногами, з місця або з невеликого розбігу (обр. 123). Прилад у міру вправи підносимо. Коли прилад у догрудній або досяжній висоті, вступаємо на нього при

Обр. 123.

помочи рук по попереднім сіді боком (обр. 124),



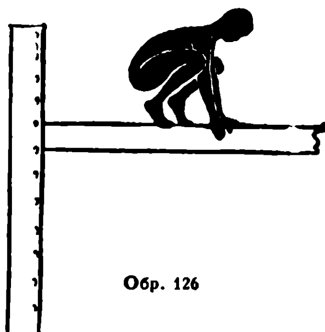
Обр. 124.



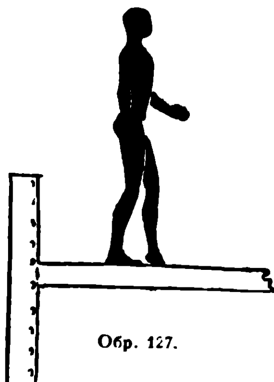
Обр. 125

з якого приходимо до клячки (обр. 125) одноніж,

присіду (обр. 126), пригину і постави (обр. 127). Зіступ відбувається подібно або зіскоком у перед, у бік, назад.



Обр. 126



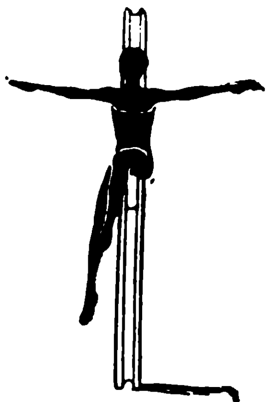
Обр. 127.

Обр. 128.

Із сіду поперек виконуємо зворот до сіду поздовж і підпору передом. Із сіду поперек приходимо до підпору плечима до приладу, коли тягар тіла опремо на руках. Находимося

тоді плечима до приладу. З того підпору зпершу за допомогою двох виконуємо зшиб назад (обр. 128).

Сіди уріжнороднюємо вправами рамен (обр. 129), у підпорах виконуємо посуви в ліво і право. Закінчуємо відскоком у перед, в бік



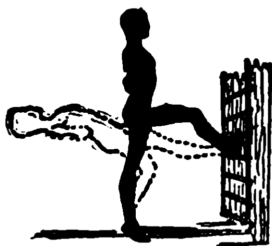
Обр. 129.

Обр. 130.

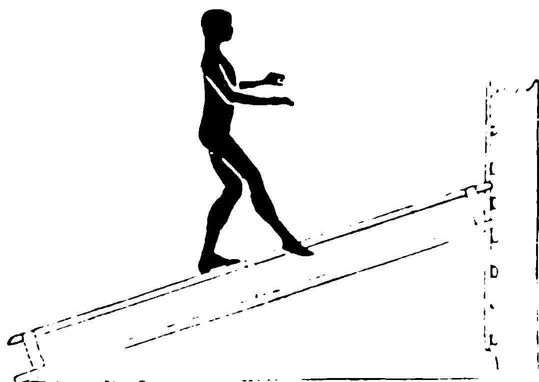
або зшибом назад при відповідній обезпеці.

Вагу на одній нозі передом до землі та з опертєм о прилад (обр. 130) виконуємо на переміну із присідом на одній нозі.

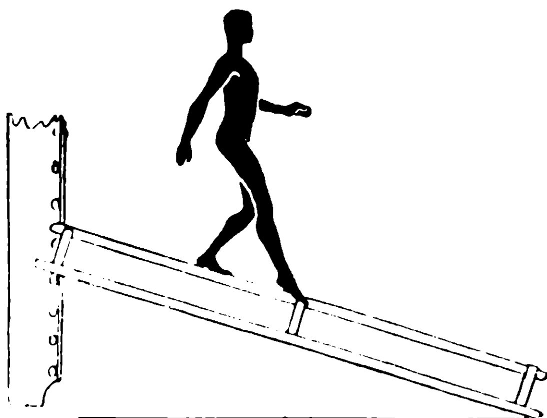
Вагу плечима до землі із опертєм одної ноги підбиттєм виконуємо при помочи щеблівки із зігненими, піднесеними в бік або в гору раменами (обр. 131).



Обр. 131.

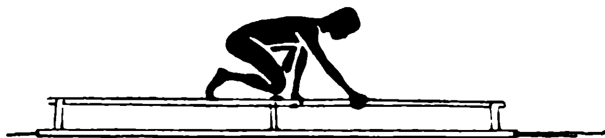


Обр. 132.



Обр. 133.

Вхід (обр. 132) і схід (обр. 133) в перед, бо-



Обр. 134.

ками і назад по похилій латі степенуємо остаточно до вбігу і збігу. Вбігаємо великими кроками, збігаємо малими, ступаючи по змозі як найлегше. Конець дошки, лавочки або драбини, на якій виконуємо вправу, опираємо о щеблівку або драбину і підносимо чим раз висше.

Обр. 135.

При всіх рівноважних вправах треба вважати на відповідну віддаль поміж вправляючими, щоби собі взаїмно не перешкоджували.

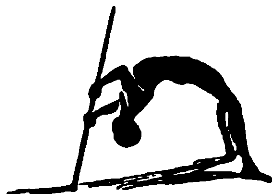
Обр. 137.

Забави: Хід на руках і ногах по латі, лавочці (обр. 134), кругляку. Підскоки однoніж із дохопом пальцями руки за пальці другої ноги перед собою, тоді нога проста (обр. 135), або за підбиттє за собою, тоді нога зігнена (обр. 136). Замахи одною ногою назад і в перед.

Обр. 136.

Перекучка і відкучка ноги понад сплетені руки (обр. 137). Дужаннє на жердці або латі. Вигинаннє на латі або кругляку. Трійкові, чвіркові і більше зложені вежі. Когутик. Вхід і зіступ по скісній драбині

Обр. 138.



Обр. 139.

без помочи рук (обр. 138). Перебіганнє по дошці, яку тримає шістьох товаришів. Опісля виконується дошкою бічні і поздовжні гойдання, що наслідують гойданнє корабля. Хід на палиці плечима до землі (обр. 139). Хід на низьких і висших хідлях. Поскоки на одній хідлі.

Обр. 140.

V. Вправи плечий, карку і хребта.

Вправи сеї громади переводимо в ріжних поставах.

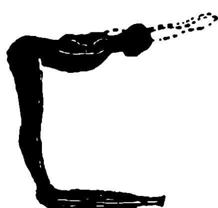
З основної (обр. 140), лучної і розкрочної (обр. 143) постави даємо згин кадовба в перед о кут 45°

(обр. 141) і степенуємо його до 90° (обр. 142) і 180° (обр. 144). Уріжнороднюємо вправами рамен: підносом у гору, в бік, одно в гору, друге в бік (обр. 141), згином і випрямом (обр. 142), хитаннєм у низ і до гор (обр. 143), пливацькими рухами рамен, скрутами і згинами голови.

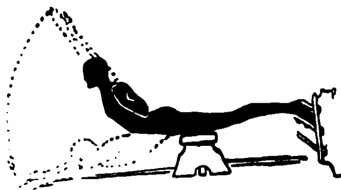
Обр. 141.

Обр. 143.

Схил виконуємо виключно в лідвичних хребах так, що хребет увесь час випрямлений Від часу до часу по згинах назад, даємо згини кадовба в перед (обр. 144). З поперечного лягу на лавочці (обр. 145), стільци (обр. 146) з опертем ніг о щебель (обр. 147), або з допомогою спів-

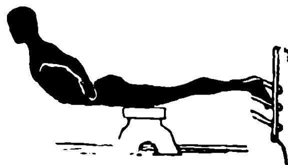

Обр. 142.

Обр. 144.


Обр. 145.

вправляючого виконуємо згини і випрями рамен

Обр. 146.



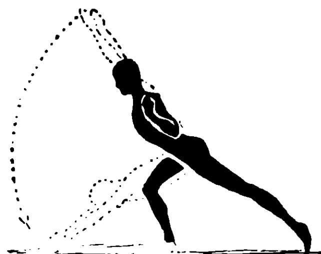
Обр. 147.

до гори, в бік (обр. 146), вправи голови, згини і скрути кадовба, схил кадовба в низ і піднос (обр. 145) та випруг (обр. 146).

Обр. 148.

Обр. 149.

В виклоні з основної (обр. 148) або рівноважної (обр. 149) постави кроком у перед або назад, при зовсім прямих крижах і хребті, даємо згин і випрям рамен (обр. 150) точно на продовженню кадовба. В тій поставі виконуємо схил кадовба в перед, аж доки пальці рук не досягнуть



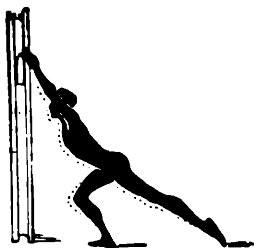
Обр. 150.

землі (обр. 150). Задна нога підноситься з початку на пальці (обр. 150), опісля стоїть на цілій стопі (обр. 151). Ногу випрямлену назад опираємо о щебель (обр. 152), остаточно нога остає без підпори і впра-

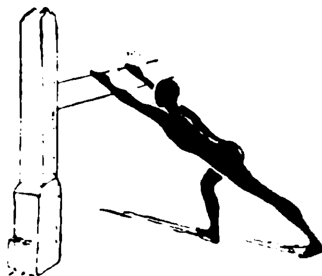
Обр. 151.

Обр. 152.

ва стає рівноважною (т. зв. вага). І в тій поставі виконуємо вправи рамен, голови і пригин та присід основної ноги. Опертє



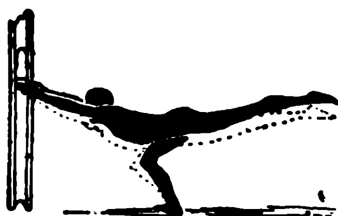
Обр. 153.



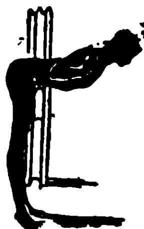
Обр. 154.

о прилад виконуємо також руками над лату (обр. 153), під лату (обр. 155) або над стегнами до лати

(обр. 156). У всіх тих поставах погин кадовба (обр.

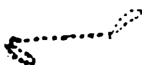


Обр. 155.



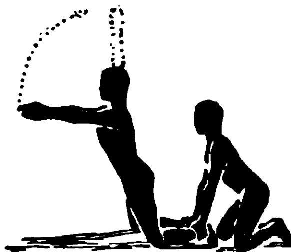
Обр, 156.

153), згин і випрям основної ноги (обр. 155), піднос і опуст рамен понад прилад (обр. 154).

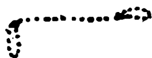


Обр. 157.

Виклони в тих усіх вправах виконуємо з основної постави в перед (обр.157), або по звороті в скіс так, що плечі стоять рівнобіжно до стопи задної ноги, а вправляюча нога виконує посув у напрямі стопи (обр. 158).



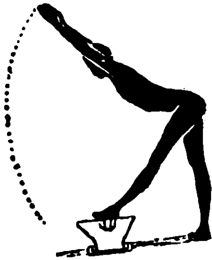
Обр. 159.



Обр. 158.

З розкрочної клячки даємо легкий схил кадов-

ба в перед, при чім ноги держить товариш, або вони впираються о прилад (обр. 159). В сій поставі даємо вправи рамен як підноси, згини (лікті в бік, долоні перед грудьми, пальці рук не сходяться) та замахи.

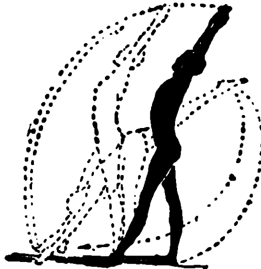


Обр. 160.

Вправи з опертєм у поставі одноніж, при чім схил і піднос кадовба (обр. 160) можуть служити також як рівноважні забави. В клячці у спохилі передом, скорий піднос і опуст одного рамени на переміну (обр. 161), при чимраз скоршім численню. Рамя у найвисшім положенню хвильку витримує, голова до гори, плечі ввесь час однаково високо.

Обр. 161.

Гойданнє рамен стоячи на місци або в ході: одно рамя починає з триму в горі, друге зі свобідного звису.



Обр. 162.

В ході з раменами в горі, схил кадовба в перед, аж кінці пальців рук діткнуть землі, рівночасно задну ногу підносимо аж до продовження кадовба (обр. 162). Скора зміна викрочної постави на рівноважну

однона̂ж із похилом кадовба в перед, рамена ввесь час до гори, опісля в ході (обр. 163).

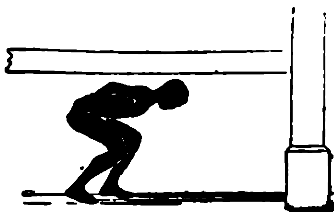
Обр. 163.

Перекучка боком попід лату, уставлену в висоті бедер, крижі точно випрямлені, руки на бедрах (обр. 164).

Скора зміна згину рамен (лікті в низ), на трим рамен

Обр 165.

у перед і противно. Піднос ніг і рамен у лежній поставі (обр. 165). Також із клячки обоніж із руками на крижах згин кадовба назад і свобідний перекид у перед. Вправа вимагає деякої відваги, виконувати її можна тільки на підстілці або траві.

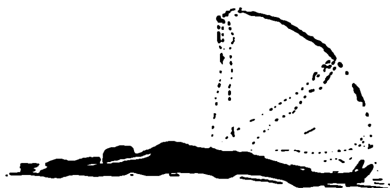


Обр. 164.

VI. Вправи черевних мязів.

Сі вправи виконуємо зі стоячої, сідної, лежної, звисної, клячної і инших постав.

З лягу горініць піднос обох ніг до скісного, прямового (обр. 166), остаточно позапрямового триму. З початку ноги можуть бути дещо в колінах зігнені, опісля точно випрямлені.

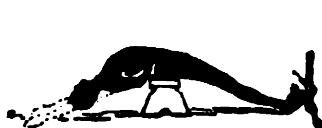


Обр. 166.

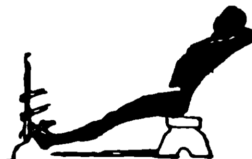
Із сіду поперек на лавочці з опертєм ніг під щебель (обр. 167), схил кадовба назад степенуючи до поземого (обр. 168) і позапоземого положення (обр 169), де сила тяготи тіла рівноважиться силою черевних мязів. Руки даємо на бедра, на карк (обр. 170), або до гори. Сидимо на самім краю лавочки, лати, чи стільця. Щоби не викликувати напруження

Обр. 167.

Обр 168.

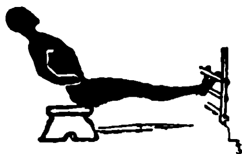


Обр. 169.

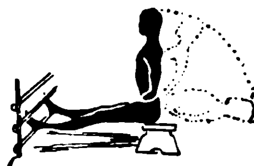


Обр. 170.

мязів шиї, даємо скрути голови. Опертє ніг виконуємо як найнизше, опісля в тій самій висоті, що сід (обр. 171). Схил кадовба назад виконуємо також



Обр. 171.



Обр. 172.

із сіду з опертєм зігнених ніг на тій самій висоті, що й сід (обр. 173). Трудність степенуємо доданнєм вправ рамен, або розкроком опертих ніг (обр. 172).

Обр. 173.

Обр. 174.

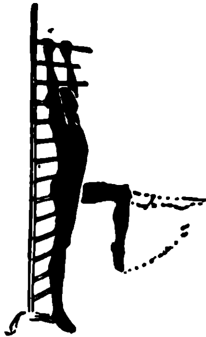
Скора зміна спохилу передом (обр. 174) на присід поміж або поза руками (обр. 175).

Обр. 175.

В сіді перед щеблівкою із опертєм зігнених обох ніг о долішний щебель (обр. 173), руки на бедра, схил і піднос кадовба і вправи рамен.

В підвисі, опісля звисі плечима до щеблівки піднос одної ноги угненої в коліні (обр. 176), потім простої, остаточно обох ніг (обр. 177) до позему і ще висше. В поземім

тримі обох ніг виконуємо згин і випрям одної ноги

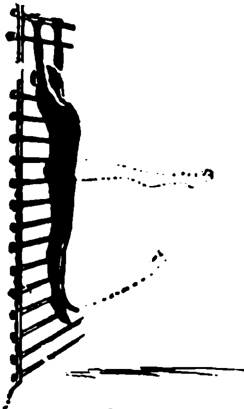

Обр. 176.

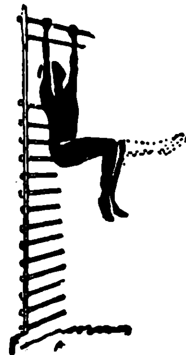
поперемінно (обр. 178), або обох (обр. 179), в кінці розкрок.

В підвисі підхопом на щеблівці хід на місци з підносом ноги аж до позему. З тої постави опуст ноги силоміць (силою товариша).

Обр 178.

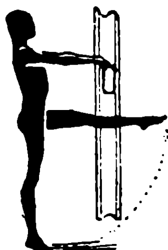
З постави на один крок перед латою (обр. 180) у догрудній висоті або зі стопами ніг точно під латою (обр. 181). З дохопом обох точно прямих рамен, піднос одної ноги, опісля хід на місци. Ноги випростовані,

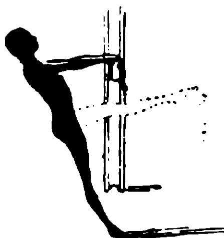

Обр. 177.

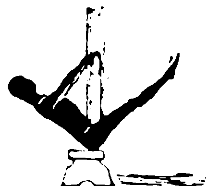

Обр. 179.

голова подана дещо назад, кадовб майже непоруш-

ний. Трудність степенуємо опускаючи оперте, руки даємо тоді на бедра, або до гори. Сі самі вправи


Обр. 180.


Обр. 181.


Обр. 182.

ніг з підвису горінниць на догрудній латі і підвисного сіду на лавочці (обр. 182), або землі. — З лягу поперек на лавочці, піднос і опуст обох ніг (обр. 183).

Обр. 183.

Обр. 185.

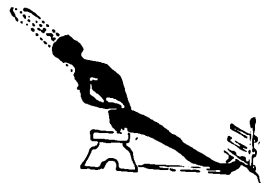
До лягу приходимо з сіду з дохопом рук о передній край лавочки (обр. 184) по схиленню кадовба назад, переносимо рамена поза голову і виконуємо вправи ніг.

Обр. 184.

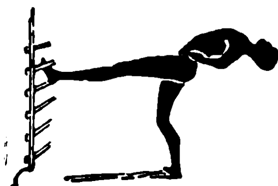
Обр. 186.

З клячки, поперечного сіду (обр. 188), або з розкрочної клячки до яких приходимо з присіду або розкроку, даємо схил (обр. 185) і згин (обр. 187) кадовба назад з положенням рук на бедра, або підносом до гори. В клячці пальці ніг можуть бути зігнені, як на обр. 187)

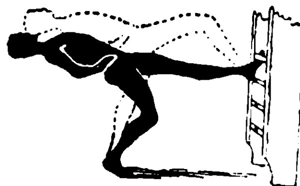
Обр. 187.



Обр. 188.

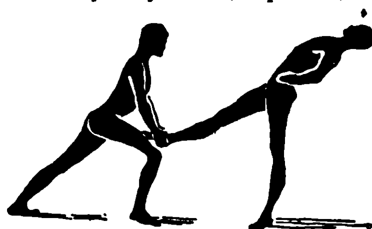


Обр. 189.



Обр 191.

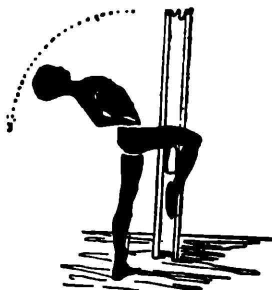
або випростувані (обр. 186).



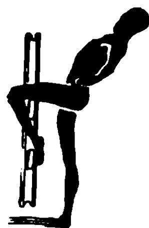
Обр. 190.

В схилі кадовба назад виконуємо згин назад (обр. 187), при чім руки даємо на бедра, на карк, у бік, до гори. Згин кадовба назад із опертєм одної ноги в висоті бедра о щеблівку (обр. 189), або о стегно товариша

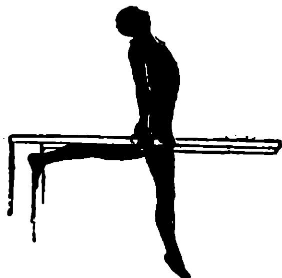
(обр. 190). З ваги перед щеблівкою випрям основної і згин опертої ноги без зміни поземого положення кадовба (обр. 191). Голова подана назад, груди випуклюються до гори, мязи плечий міцно напружені. Схил і згин кадовба назад з підколінним опертєм ноги о просту (обр. 192), або подвійну лату (о долішню лату опирається тоді підбиттє) (обр. 193).



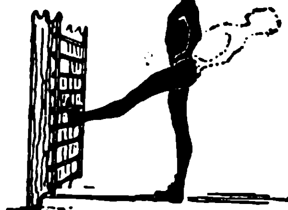
Обр. 192.



Сбр. 193.



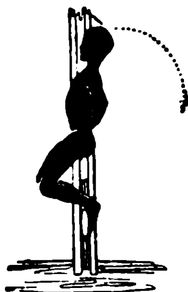
Обр. 194.



Обр. 195.

Схил кадовба назад і піднос одної ноги до позему з дохопом обіруч за прямові жердки (обр. 194).

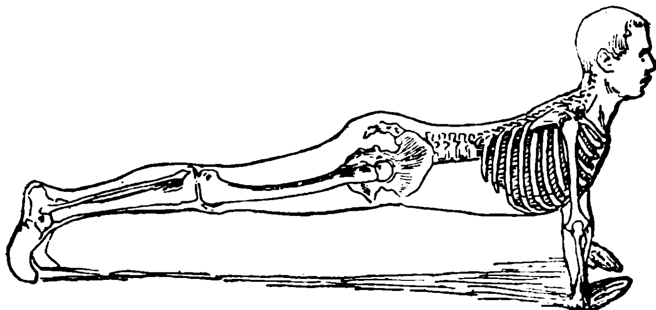
З постави перед щеблівкою опираємо одну ногу о щебель у доколінній висоті і виконуємо схил і випрям кадовба (обр. 195). Та сама вправа з сіду поперек на латі і по заложенню обох, або одної ноги за долішну лату (обр. 196).



Обр. 196.

До спохилу передом приходимо з основної, або розкрочної постави (в другім випадку буде спохил розкроком), опираючися обома долонями, потім тільки на пальцях обох рук точно перед стопами (обр. 197) і відкидаючи ноги

Обр. 197.



Обр. 198.

назад; пальці рук звернені до себе, пяти ніг разом, кадовб представляє пряму лінію (обр. 198). До по-

стави вертаємо підскоком (обі стопи відразу даємо поміж або поза руки) і зараз випростовуємося. Прихід із постави до спохилу виконуємо кілька разів на численнє. Зі спохилу передом поземого і підвисного (обр. 199) підвисний спохил переходить у кінці в прямовий

Обр. 199.

(обр. 205), виконуємо згин і випрям рамен (обр. 200), піднос і опуст ноги (обр. 201) і рамени (обр. 202), по деякій вправі підносимо рівночасно ліве рамя

Обр. 200.

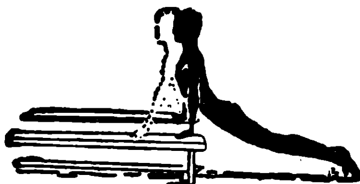
і праву ногу і навпаки, підпірне рамя, просте обо пригнене, уріжнороднюємо скрутами голови, підкидом обох ніг рівночасно. В спохилі виконуємо хід на руках і ногах у перед, прим. на двох

Обр. 201.

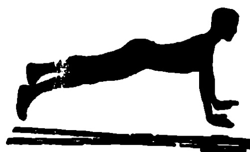
лавочках (обр. 203), в бік, посуви обох ніг рівночасно в бік і зараз поворот до постави, вгин кадовба до спохилу луком (обр. 204) і поворот до випрямного, хід назад. При ході в перед посуваються

Обр. 202.

наперед руки, опісля ноги, при ході назад навпаки. В спохилі луком мягка часть тіла не сміє дотикати землі; при ході руки ніколи не стоять близше до себе, як на ширину



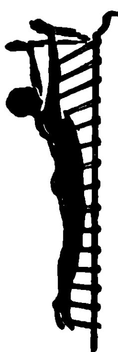
Обр. 203.



Обр. 204.

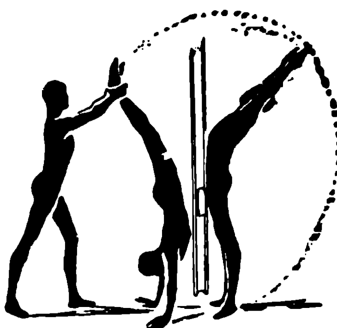
плечий. Підскоки на руках і ногах (обр. 204).

До прямового (комітного) спохилу на драбині або щеблівці (обр. 205) доходимо з підвисного спохилу ступаючи ногами по щеблях до гори, а рівночасно приближаємо руки до приладу.



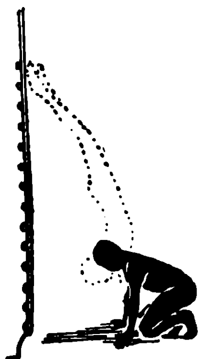
Обр. 205.

Прямовий спохил (перекид) коло лати (обр. 206) виконуємо з допомогою товариша, який в хвилі обороту хватає за ноги в кістці, а при повороті до постави легко перекидує ноги



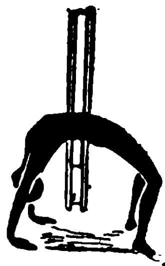
Обр. 206.

поза лату. З черги вправляючий робить крок назад, помічник опирається стегнами о лату і виконує сю саму вправу.



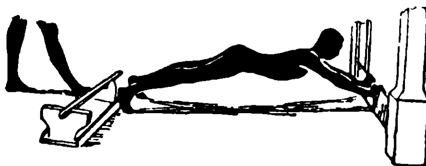
Обр. 207.

Прямовий спохил („дуб“) виконуємо також до стіни або щеблівки, (обр. 207). І в тім спохилі даємо скрути голови, згин і випрям рамен‘ хід у бік, піднос одної руки, сходженнє ногами по щеблях у долину, остаточно



Обр. 208.

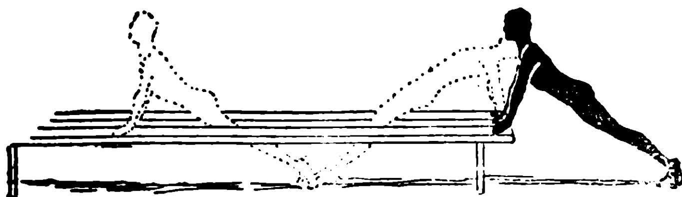
аж до містка, прим. понад лату (обр. 208). В прямовім спохилі видержуємо з початку найбільше пять секунд. Остаточно стоїмо на руках свобідно без опертя. Спохил утяжуємо даючи його в розпоні (обр. 209), то зн. руки й ноги чим раз дальше від себе.



Обр. 209.

Забави: В підпірнім спохилі луком на двох рівнобіжних лавочках хід на руках у перед (обр. 210),

при чім ноги в прямовім положенню сильно при-



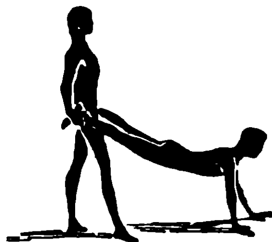
Обр. 210.

гнені в колінах (обр. 211). — Плесканнє у долоні в спохилі. — Тачки: хід на руках, при чім помічник тримає обіруч за ноги (обр. 212 і обр. 213). — Хід і біг на руках і ногах, перегони, підскок. —

Обр. 211.

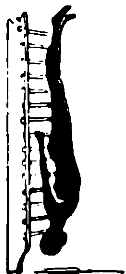
Повзаннє тільки при помочи рук. — До комітного звису плечима (обр. 214) приходимо з постави лицем до щеблівки, робимо згин у перед, дохоп обіруч за як найвисший

Обр. 212.



Обр. 213.

щебель і піднос обох ніг до щеблівки. — Перевис і гніздо на двох прямових жердках або линвах. — Дзвін (обр. 215) — один перехилює по черзі другого собі на плечі. Оба тримаються попід лікті, плечима до себе, або пальцями випростованих у гору рамен.



Обр. 214.

Обр. 215.

VII. Поперемінні вправи бічних мязів кадовба.

Обр. 216.

Діти і початкуючі виконують сі вправи поволи, щоби заздалегідь привикнути до поправного виведення, бо від сього залежить їх діланнє на орґанізм.

На сі вправи складаються згини і скрути кадовба та получення сих рухів. Виконуємо їх в основній, лучній, ви-, роз-крочній, виклінній, клячній, сідній, лежній і т. д. поставі.

При згині в бік, рамена звисають (обр. 216), даємо їх на бедра, в гору (обр.

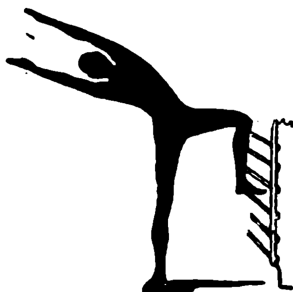
217а), одну в низ, другу до гори (обр. 217) у всіх можливих поставах ніг, як прим. лучній (обр. 216),

Обр. 217.

основній, викрочній (обр. 217а). Ногу, від якої виконуємо згин, опираємо о щеблівку (обр. 218) в доколінній висоті, або лавочку(обр. 219). Нога може бути пряма (обр. 220), або зігнена (обр. 218). — Згин у бік понад лату з викроку представляє обр. 221. Рамена простуємо

Обр. 217а.

до гори, або одно (в напрямі якого виконуємо



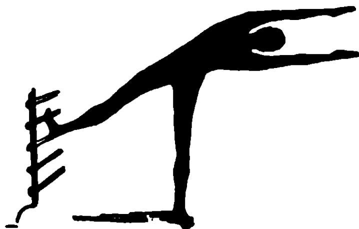
Обр. 218.

Обр. 219.

згин) даємо на бедро, друге до гори. Ноги находяться в основній, лучній поставі, або одну ногу

підносимо в бік по змозі аж до позему (обр. 222). По кождім згині вертаємо до постави, виконуємо оборот і згин у другий бік.

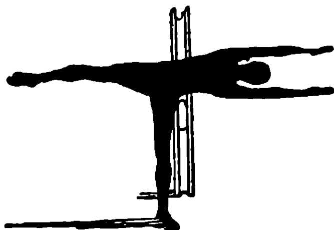
По згинах у боки даємо легкий



Обр. 220.

Обр. 221.

згин кадовба назад понад лату, щоби випрямити кадовб. Скрут кадовба в ліво (обр. 223) і право, в основній (обр. 223), лучній, викрочній (обр. 224), розкрочній (обр. 226), сідній, клячно - розкрочній (обр. 225)

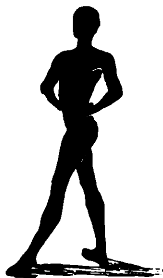


Обр. 222.

Обр. 223.

і клячній поставі виконуємо зпершу дуже поволи на численнє: **Раз!** — скрут у ліво, **Два!** — до постави, **Три!** — в право, **Чотири!** — до постави.

опісля (обр. 226а) скоро з замахом на: **Раз**! скрут і мет рамен до гори, **Два**! постава і скорч рамен. — Сідно розкрочну поставу виконуємо на лавочці (з підігненими або прямими ногами), драбині, кругляку, стільцях. Бедра при скрутах остають непорушні, руки даємо на бедра, в бік, до гори (обр. 226), на карк, виконуємо випрям або мет у бік, долоні звернені до гори, рівночасно зі скрутом у бік і згин рамен до грудий лікті в бік, долоні в низ, із поворотом до вихідної постави. Скрут кадовба лучимо зі скрутами голови в супротивнім напрямі.



Обр. 224.

Обр. 225

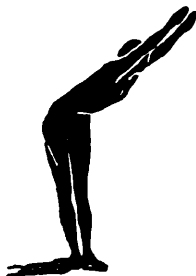
По скруті кадовба даємо згини кадовба, при чім руки оперті на бедра, карк, випростувані до гори (на продовженню кадовба). Постава ніг при тім основна, лучна, викрочна, розкрочна. Віддих правильний і спокійний. Скрут кадовба в ліво і згин у ліво (обр.

Обр. 226.

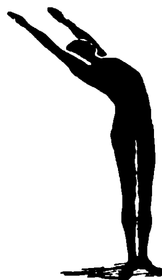
Обр. 226а

227), скрут у ліво і згин у перед (обр. 228), скрут у ліво і згин назад (обр 229), викрок лівою і згин кадовба в ліво (обр. 230),

Обр. 227.



Обр. 228.



Обр. 229.

викрок лівою у напрямі стопи і згин кадовба в право (обр. 231), розкрок, скрут кадовба в право і згин назад (обр. 232), схил кадовба в перед і скрут у ліво (обр. 233), розкрок поскоком і рівночасний скрут кадовба в ліво та мет

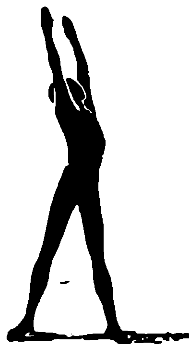
Обр. 230

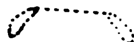
Обр. 231.

рамен до гори (обр. 234), дальше скрут у ліво і відклін ноги, в напрямі якої виконуємо скрут (обр. 235).

Обр. 232.

Обр. 233.





Обр. 234.

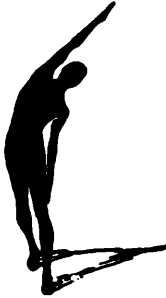
Скрути і згини в ріжних поставах даємо з замахом на численнє: **Раз!** [згин і скрут у ліво, **Два!** згин і скрут у право. — **Постава!** При сих вправах постава ніг основна, лучна, розкрочна, ноги точно прямі.

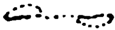
Скрут і згин лучимо з роз - (обр. 236), за - і ви - кроком (обр. 237) рівноважним, за - , ви - і від - клоном

Обр. 235.

Обр. 236.

(обр. 235), згином, скрутом і підносом та опустом рамен. Рівнож даємо поперемінні (обр. 237), або рівночасні замахи рамен.



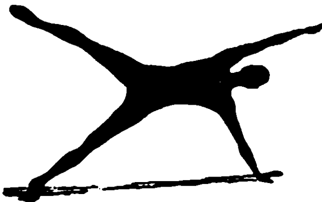


Обр. 237.

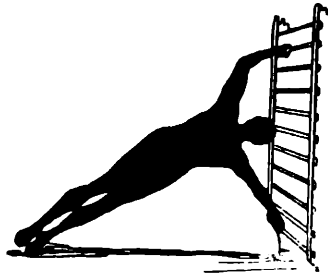
Спохил боком, до якого приходимо, або зі спохилу передом, опираючи тіло тільки на одній руці і боком стопи та звертаючи

Обр. 238.

ся до землі боком, або з присіду, опираючи одну руку побіч стопи та відкидуючи обі ноги в бік, виконуємо так, щоби ноги і кадовб були цілком прямі. В спохилі боком переводимо згин вільного раме-



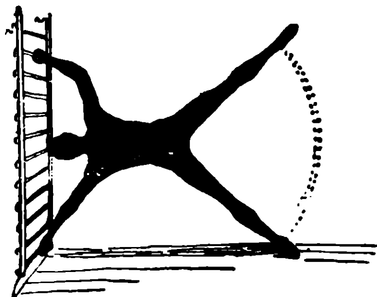
Обр. 239.



Обр. 240.

ни (обр. 238), піднос ноги і випрям рамени поза голову (обр. 239). Підвис розпином на щеблівці (обр. 240)

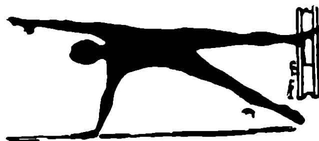
переводимо з присіду лівим боком до приладу, дохоп лівої руки підхопом за долішний, правою


Обр. 241.

рукою нахопом понад головою і відкид (випрям ніг у бік). У тім підвисі даємо піднос і опуст ноги (обр. 241) і підкид обох ніг. Спохил боком виконуємо свобідно, з опертем або з допомогою. В спохилі боком опираємо горішню ногу о лату (обр. 242), кругляк, щеблівку в доколінній висоті і виконуємо випрям рамени поза голову (обр. 243), стрімку долішньої ноги в низ (обр. 243). Сю останню виправу переводимо також із допомогою товаришів, із яких

Обр. 242.

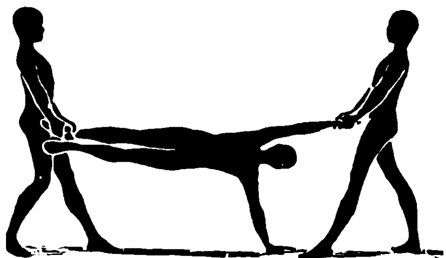
один тримає за руку, другий за ногу, при чім кадовб і тримана рука та нога цілком поземі (обр. 244).


Обр. 243.

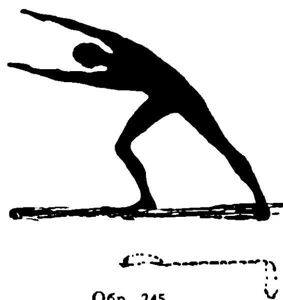
З допомогою виконуємо піднос і опуст ноги в бічнім спохилі тим способом, що помічник стає у борбничій поставі

і хапає одною рукою за сугиб руки вправляючого (обр. 246).

Хоруговка з допомогою (обр. 247), опісля без допомоги. – В за-

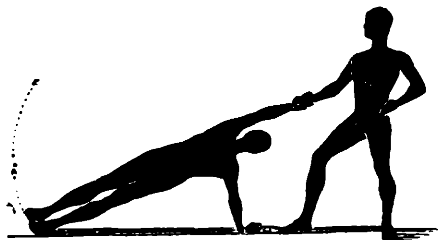


Обр. 244.



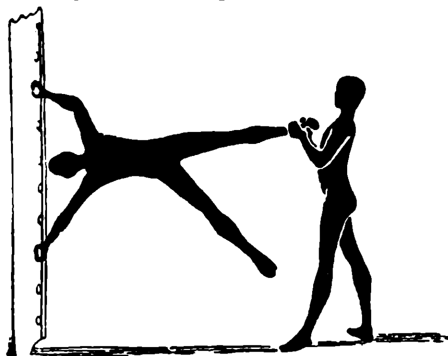
Обр. 245.

крочній, перехресній, відклінній (обр. 245) поставі скрут кадовба (стопи під прямим кутом), згин назад і в перед, рамена до гори (обр. 245) або одно скосом у гору, друге в низ рівнобіжно до кадовба. Підвис розгоном із опертєм боком на лавочці, столику в сій поставі виконуємо піднос і опуст обох ніг, при чім точка обороту лежить у бедрах (обр. 248). По-

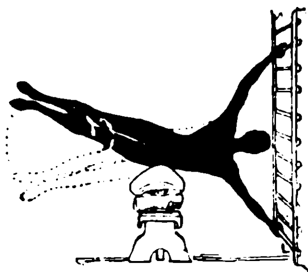


Обр. 246.

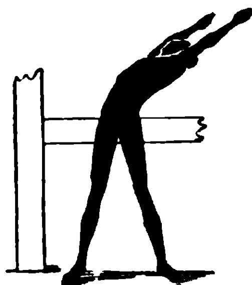
згині кадовба назад, понад лату або кругляк у висоті крижівки, вправляємо подібний згин, але в скіс (обр. 249). Хоруговцю вправляємо остаточно високо над землею, в дохопі рук палюхами до себе, руки в розгині (більше ніж на 80 цм. від себе), долішне рамя пряме, горішне трохи пригнене, ноги поземо, разом або в легкім розкроці (обр. 250). Підготовою до високої



Обр. 247.



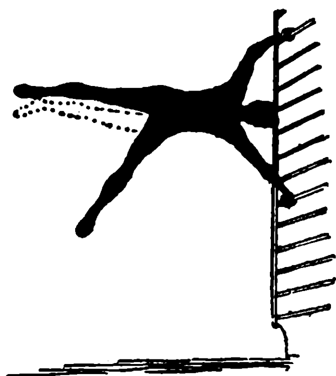
Обр. 248.



Обр. 249.

хоруговці служить вправа з дохопом низько над землею, де одну ногу підносимо до позему, а другу

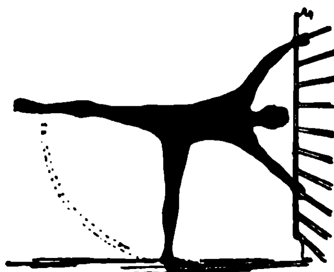
підкидуємо до першої та стараємося втримати обі в поземі (обр. 251).



Обр. 250.

При всіх поперемінних вправах треба завсігди вимагати точного виконання як на один, так і на другий бік.

Забави: Із основної постави підкид ноги в бік. Рівночасно з ногою підноситься й рамя аж до позему, при чім кадовб по змозі не зміняє свого положення (обр. 252). Підскоки парами одноніж на пальцях,

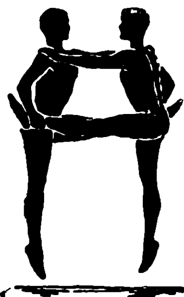


Обр. 251.

Обр. 252.

при чім другу ногу тримає рука за підбиттє (обр. 253).

Хід із оборотами. Пари стають по обох боках лати (в висоті пояса) лицем до себе, беруться за руки, піднесені до гори і за кождим кроком наступає оборот (обр. 254). По деякій вправі віддаляються чим раз дальше від лати. Руки в горі держаться трівко. — Хід на руках і ногах колесом (обр. 255). — Мет списою далеко і до цілі. Підготову вправляємо в ряді на численнє: **Раз!** закрок правою, праве рамя



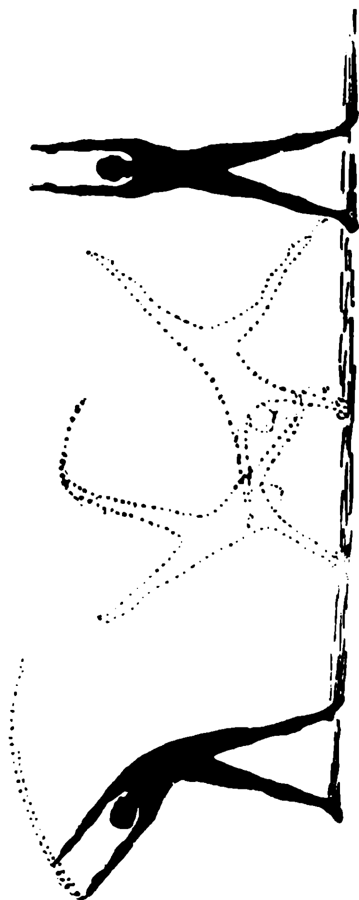
Обр. 253.

як найдальше назад, ліве рамя в перед в напрямі мету, скрут кадовба в право, **Два!** виклін правою, випрям правого рамени в перед, ліве рамя назад. **Три!** постава. (Обр. 256). — Мет булавою до цілі і в далечінь.

Обр. 254.

VIII. Хід і біг.

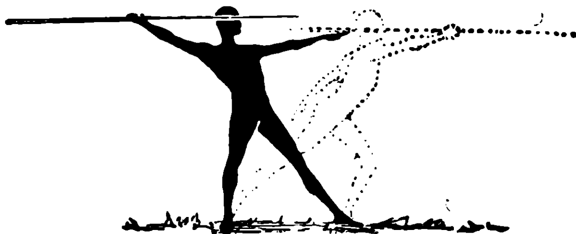
Ціль вправ сеї громади виробити мязи, що причиняються до ходу та уможливити витревалий,


Обр. 255.

скорий і погинчастий хід. Витревалий і скорий значить, щоби як найдовшу дорогу перейти з як найменшою утомою і втратою часу. До викликання ходу причиняється похиленнє кадовба в перед, маятниковий рух ніг і рамен і погинчастість цілого тіла. Крок дорослого чоловіка виносить 75 — 80 цм., жінки того самого росту є трохи менший.

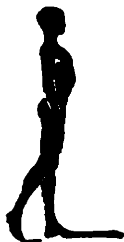
В ході треба уникати хитання кадовба на боки, або в перед і назад, похиленої в перед постави. Голова до гори, стопа виступаючої ноги випрямлена ступає мягко цілою підошвою,

без стукання (обр. 257). Передна нога легко пригнена, задна випрямлена, а в хвилі переношення її в перед, тіло як найменше підносимо до гори, стопи пальцями звернені дещо на вні (обр. 258).

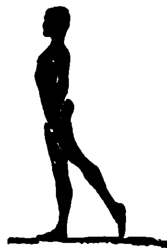


Обр. 256.

На вправи складаються окремі роди ходу, що виробляють гарний хід, додатково вправи ніг, кадовба та рамен.



Обр. 257.



Обр. 258.

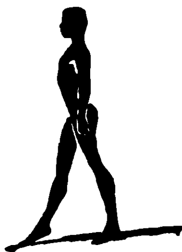
Хід починаємо на приказ: **Ряд кроком - руш!** але перед тим у сих вправах подаємо опис ходу:

Звичайний хід в перед, назад, на пальцях, з випрямом задної ноги в коліні і підбиттю; з початку цілком поволи, опісля 115 кроків на мінуту (звичайний хід).

З випрямом передної ноги і стопи; пальці як найменше віддаляються від землі і скорше від пяти ступають на землю.

В ході з дотиком, нога що виступає, дотикає землі пятою або пальцями (обр. 259) перед стоячою ногою і аж тоді доповнює крок.

Хід на пяти (анґлійський); на: **Раз!** ступається пятою, пальці як найвисше до гори, на: **Два!** цілу стопу опускаємо на землю.


Обр. 259.

По кождім кроці стан на пальці обох ніг і зараз опуст на цілу стопу.

Доставний хід: задну ногу доставляємо до передної, котрою знов виступаємо.

Хід зовсім малими кроками з напруженнєм мязів цілого тіла.

Хід великими кроками 1—1·10 м.

Хід із випрямом обох ніг у коліні і підбиттю.

Хід із згином виступаючої ноги в коліні, при чім коліно підносимо до висоти бедер; на землю ступають перші пальці.

Хід із виразним натиском на що третий або що пятий крок.

Доставний хід, обі стопи під прямим кутом, одна нога виконує крок у продовженню стопи,

задна нога доставляється до передної. Уставка вправляючих у черзі.

Хід із згином ніг і підносом на пальці.

Хід на пятах і пальцях: виступаюча нога стає легко на пяту, але зараз підноситься на пальці.

Хід із зміною кроку що крок, що третий, що пятий крок. В першім випадку на численнє: **'Раз! Два! Три!**

Хід назад звичайний і зі зміною кроку.

Хід із підскоком по кождім кроці на передній нозі.

Хід із зміною кроку і підскоком.

Хід із підносом виступаючої, випрямленої ноги.

Хід із скорим згином і випрямом (скорч і мет) виступаючої ноги.

При всіх тих вправах рамена свобідно звисають і гойдаються, як у звичайнім ході або даємо їх на бедра, на карк, випростовуємо в бік, в перед, до гори.

Хід із гойданнєм рамен до позему.

Хід із випрямом обох рамен у гору, що перший крок, а згином що третий крок.

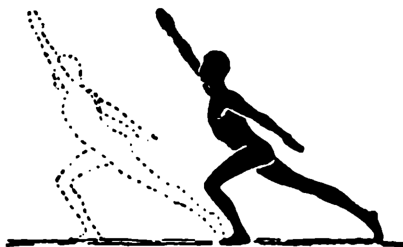
Хід із згином рамен до грудий (лікті в бік) що перший, а скорим розгином (метом) у бік що третий крок.

Хід із виклонами в перед або заклонами назад із підносом рамен у продовженню кадовба

і згином до грудий (лікті при тілі), з замахами рамен у бік, поперемінним гойданнєм рамен; тоді ліве рамя підноситься до гори, коли права нога робить виклін у перед і навпаки.

Хід у пригині; передну ногу випростовуємо в коліні, але в хвилі, коли переносимо на неї тягар тіла, пригинаємо знов.

Хід із згинами і скрутами, руки на бедра, в бік, на карк, до гори: коли виступає права (ліва) нога, скрут (згин) у ліво (право).



Обр. 260.

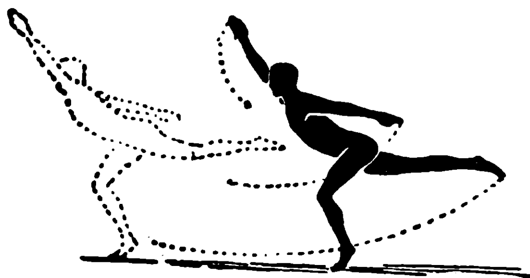
Хід у перед доставний і перехресний, в бік та назад.

Біг виконуємо завсігди на пальцях, ступаючи на них як найлегше і елястично. Кадовб прямий, голова до гори, рамена легко зігнені, лікті при собі, а в бізі легко гойдаються. З бігу до ходу приходимо на приказ: **Крок!** Віддихаємо виключно носом. По бізі даємо хід для успокоєння биття серця і віддиху.

Хід із виклонами за кождим кроком і зміною триму рамен (одно скосом у гору, друге скосом назад) (обр. 260). Такий сам виклінний біг із гойданнєм рамен на просторі 60 — 100 м. (обр. 261).

Ходить про те, щоби виконати при сьому як найменше кроків, виконуємо їх отже поскоком.

Перша з сих вправ належить до ходу, друга до бігу і скоку.



Обр. 261.

В ході з часта кажемо співати маршові, а особливо веселі пісні, проходи, на скільки можливо, проводимо музикою.

IX. Скок.

Скок виконується через наглий випрям скокових, колінних і бедрових суставів; випрям або згин кадовба і мет рамен при вільнім скоці, а сила мязів рамен при мішанім, підпомагають скокови. До мішаного скоку належить скок жердкою, перескоки через сідло коня або лати, зіскок із сіду, звису, підпору, взагалі скоки, які виконуємо при помочи не самих ніг.

Скок попереджує відбій одноніж або обоніж із місця або з розбігу (ходом, поскоком, бігом). Розбіг виконуємо: одноніж, обоніж, в перед у бік, назад. По відбиттю слідує лет, а по нім зіскок (на рівно високе або низше місце, як те, з якого послідував відбій) або наскок (на висше). Зіскок і наскок виконуємо завсігди на пальці добре пригнених ніг, коліна розходяться у боки, руки простуємо в перед.

Відбій і зіскок вимагають значної обережности, щоб уникнути ріжних нещасних випадків, як звихнення або зломання ноги.

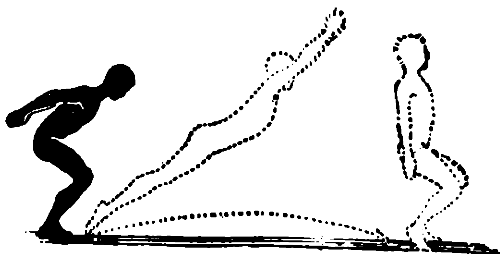
При мішанім скоці помагаємо собі одною рукою або обома.

Підготовою усіх дальших скоків служить вільний скок без розбігу на місци або незначно у перед на чотири такти: **Раз!** стан на пальці, рамена в перед; **Два!** пригин (присід), рамена назад; **Три!** відскок (лет) присід на пальцях, рамена кинені до гори, в міру присідання опускаємо в низ, долоні звернені до середини, голова до гори, кадовб прямово, пяти точно разом як найвисше від землі; **Чотири!** основна постава (обр. 262). По добре переведеній підготові степенуємо скок, виконуючи його з замахом рамен або без, у перед, в бік, назад, з оборотами о 45°, 90°, 180°, 360°. Розбіг починаємо з викрочної постави, при чім перший крок

робить задна нога. Перед розбігом підносимося на пальці обох ніг або навіть виконуємо легкий підскок. Розбіг має від один до десять кроків при скоці в висоту, а около сорок кроків при скоці в ширину. Останні кроки розбігу найскорші.

Відбиваємо все на переміну лівою і правою ногою.

Зворот у зіскоці з розбігу виконуємо в сторону останнього кроку. Оборот виконуємо в леті безпосередно по відбиттю (відскоці).

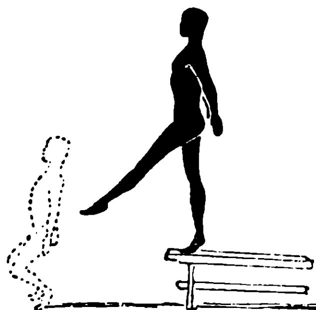


Обр. 262.

Постепенно приходимо до скоку в висоту, ширину і глибину понад шнурок, лавочку, скок на місци, в перед, назад, у бік, у скіс, без розбігу або з розбігом на один, два, три кроки, зі зворотом у сторону останнього кроку.

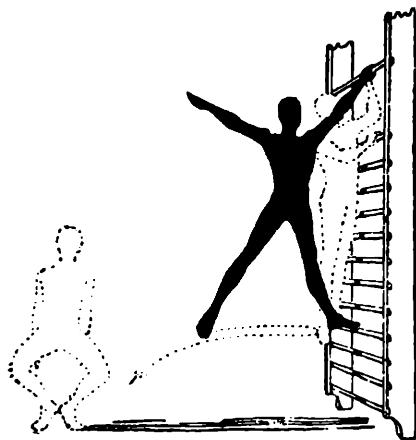
Всі сі скоки виконуємо чергою аж до повного опанования правильного відбою і зіскоку.

Скок у довжінь (у шир) з місця і з розбігу з відбиттєм обоніж, але в малім викроці і такий сам зіскок.

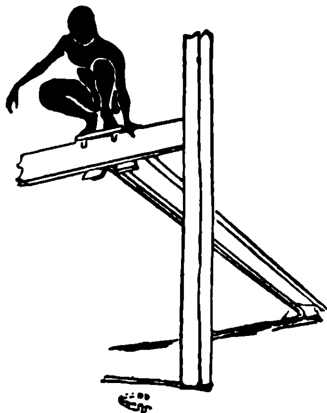

Обр. 263.

Скок у глуб' виконуємо з основної постави (обр. 263), сіду, присіду, пригину, звису, навису передом, боком (обр. 264), плечима (обр. 265).

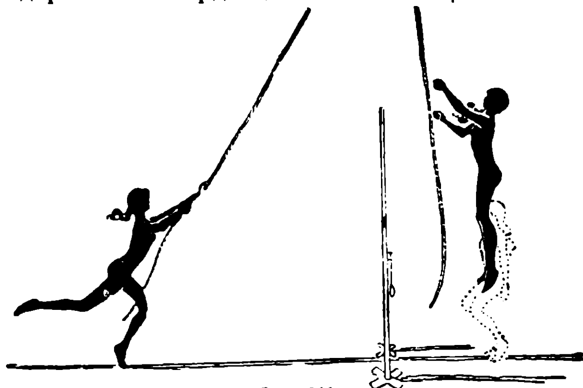
Підмах, се скок понад шнурок із розбігу з дохопом за одну (обр. 266), або дві линви (обр. 267). До мішаних скоків уживаємо приладів, як: лати, кругляка, коня, лавочки і т. д. Підготовою до перескоків понад прилад служить підпір, до якого приходимо з постави лицем (обр. 268), або боком до приладу з дохопом одноруч (обр. 269), або обіруч. Безпосередно перед підско-


Обр. 264.

ком виконуємо пригин обох ніг (обр. 270). В підпорі (обр. 271) тіло підносимо як найвисше, хребет і ноги випрямлені, голова до гори. З підпору виконуємо зшиб у перед, по зміні нахопу на підхоп (палюхи звернені в перед) тим способом, що ціле тіло перехилюємо в перед понад лату (лата зпершу в догрудній висоті; ноги згинаємо в колінах, щоби не вдарилися твердо до

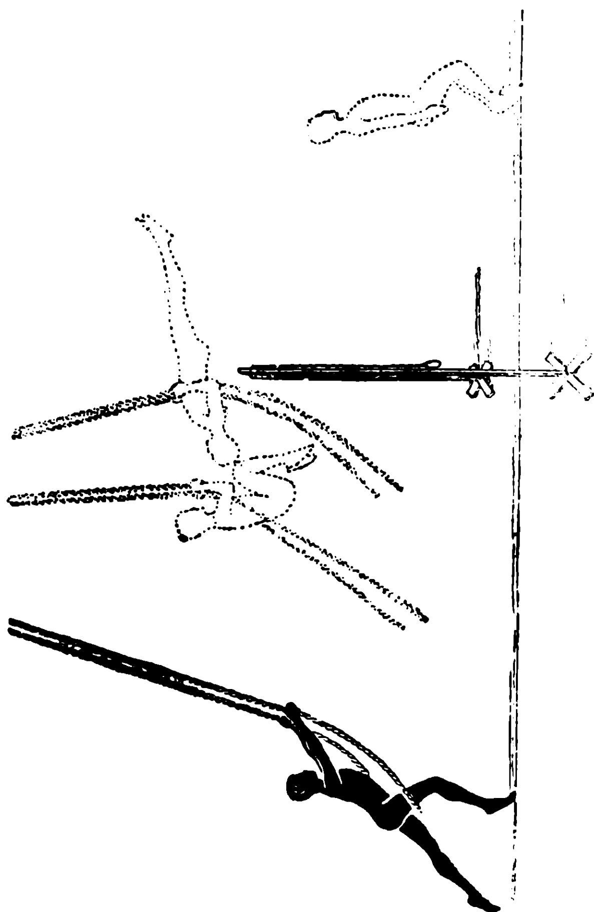


Обр. 265.



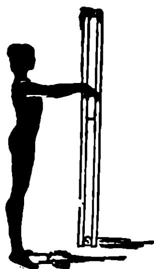
Обр. 266.

землі (обр. 272). З підвису плечима до землі, до

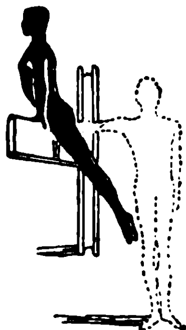


Обр. 267.

якого приходимо по зшибі, вертаємо до постави в перед сильним відбиттєм обох рамен і підкидом кадовба в перед, при чім стопи остають непорушні, або до постави назад (так, що прилад буде находитися перед нами) відкидом обох ніг назад.



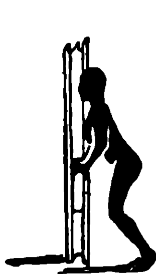
Обр. 268.



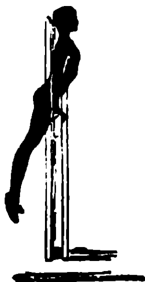
Обр. 269.

До підпору приходимо також по малім розбігу на 2 — кроки.

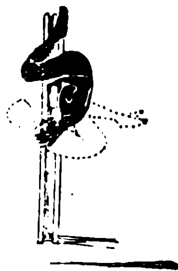
Свобідний перекид, „козлик“ на підстілці або мягкій траві, виконуємо в оба боки в перед із постави, назад із лягу горінйць (обр. 273).



Обр. 270.



Обр. 271.

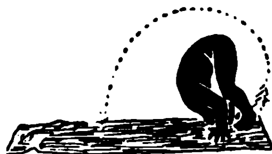


Обр. 272.

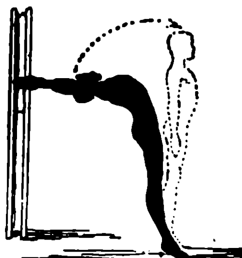
З постави за латою в догрудній висоті піднос рамен до гори і схил кадовба назад аж до опертя

обох рук о лату опісля силою рамен поворот до постави (обр. 274).

З підпору передом перестрімкою лівої (правої) ноги

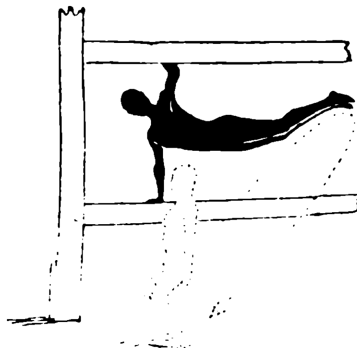


Обр. 273.



Обр. 274.

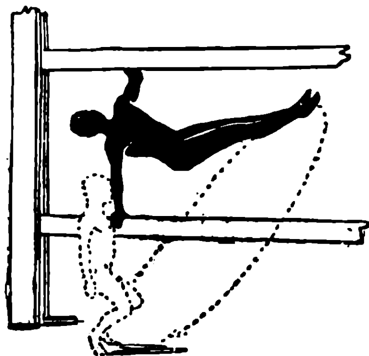
попід ліву (праву) руку приходимо до сіду верхом (на сідлі) по звороті в право (ліво). До постави



Обр. 275.

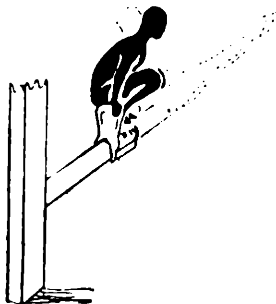
вертаємо вистрімкою назад по чверть обороті або передніжкою, коли обі руки опремо о лучок сідла перед собою, ноги відкинемо назад понад лату і злучені опустимо в ліво або право. Опісля до сіду приходимо з розбігу без посередного підпору. Зіскок на другий бік перед-, при-, за-ніжкою (прилад перед, з боку, під ногами).

Перескок поміж двома латами виконуємо передніжкою (обр. 275) і заніжкою (прилад находиться за ногами) (обр. 276) з дохопом обох рук, одної за горішну, другої за долішну лату. Перекучку — скорий перескок, де ноги переходять поміж руками (обр. 277) і розкрочку (розкрочний перескок), де ноги переходять поза руками (обр. 278),

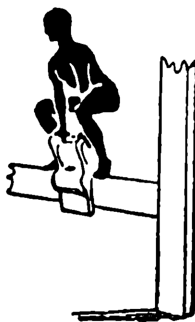


Обр. 276.

а в хвилі перескоку руки опускають дохоп, вико-



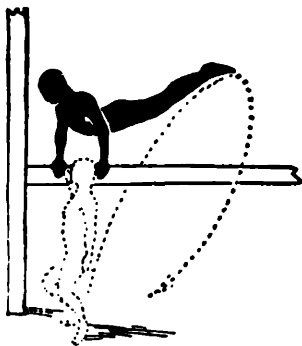
Обр. 277.



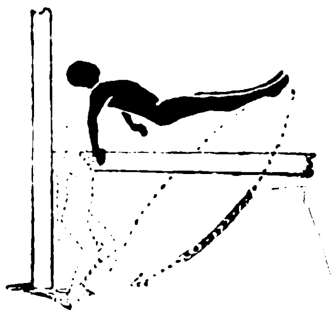
Обр. 278.

нуємо з місця або малого розбігу. По зіскоці віль-

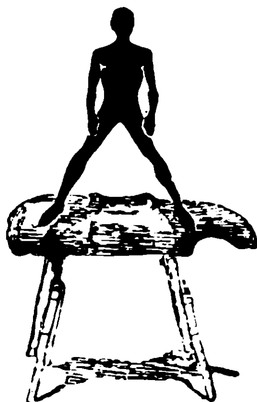
ний присід або присід із дохопом. Передніжку (обр. 279), приніжку (прилад із бо-



Обр. 279.



Обр. 280.

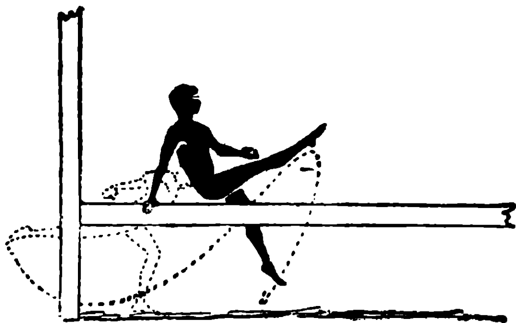


Обр. 281.

ку ніг) і заніжку (обр. 280) виконуємо також на одній латі обіруч із малим розбігом і дохопом руки по зіскоці.

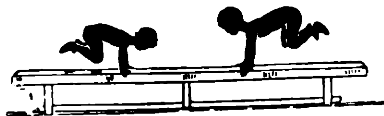
Вовчок, перескок, де одна нога переходить прикучкою поміж руками, а друга стрімкою поза рукою, виконуємо з малого розбігу на сідлі коня або кізлі. Сідло уставляється на латі або коні. Остаточно приходимо до розкрочки понад коня (обр. 281).

По деякій вправі зіскок виконуємо як найдальше від приладу і поволи, в міру поступу всіх, підвисшуємо прилад. Перескок заніжкою виконує-



Обр. 282.

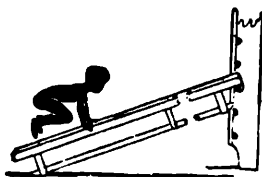
мо також із замахом ноги, близшої до приладу, на який опираємося одною рукою (обр. 282). По зіскоці виконуємо зараз новий перескок із другого боку, з опертєм другої руки. Так посувається вправляючий в перед попри лату, яку з часом підносимо чимраз висше.



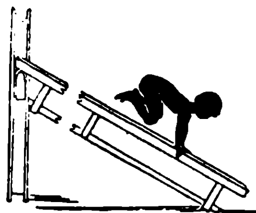
Обр. 283.

До сих перескоків надаються рівнож шкільні лавки. Доріст радо виконує підскоки обома ногами з дохопом обіруч за дошку лавочки, поземої або (обр. 283)

скісної лавки головою до гори (обр. 284) і головою у низ (обр. 285). Підскоки лучимо з посувами в гору і низ.

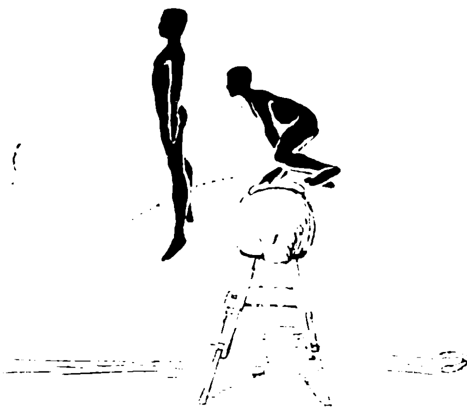


Обр. 284.



Обр. 285.

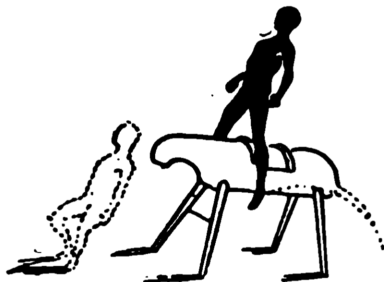
Розкрочний перескок із розбігу виконуємо понад кізла, коня, поперек (обр. 286) і здовж (обр.



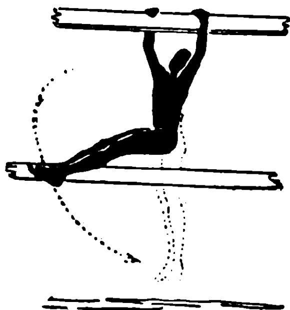
Обр. 286.

287), скриню (обр. 288), зігненого товариша з коротким опертєм обох рук. При тих перескоках, як

і при всіх мішаних скоках сила рамен доповняє силу ніг.


Обр. 287.

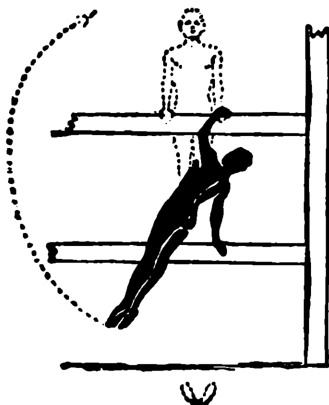
Перескок поміж двома латами виконуємо з дохопом обіруч за горішну лату нахопом, підхопом або двохопом (обр. 289) з місця, із звису або з розбігу. Виконуючи перескок понад обі лати з дохопом за обі лати, при чім горішна находиться у доскочній висоті, приходимо в перед до підпору, лицем до місця відскоку (обр. 290).


Обр. 289.

Зіскок назад. Перескоки понад приладами уріжноріднюємо чверть або пів зворотами до або від приладу з дохопом (опісля без) одної руки.

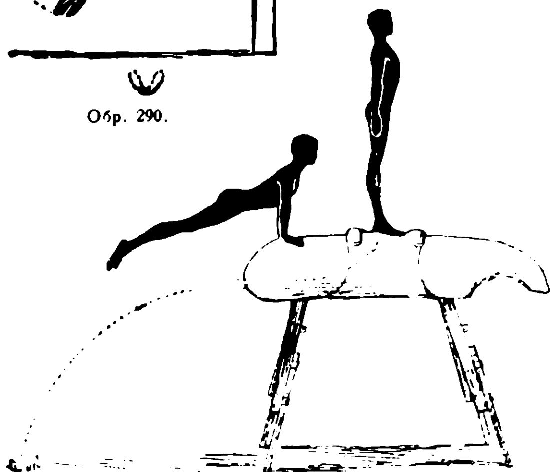
Обр. 288.

Наскок із розбігу з опертєм обох, опісля одної руки на скриню, козел, коня (обр. 291) до основної постави



Обр. 290.

Зміна розкрочного сіду верхом на кони на сід боком (поздовж до приладу) при помочи передніжки одної ноги, переходить опісля в но-



Обр. 291.

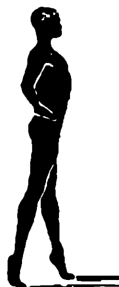
жиці, коли з розкрочного сіду виконуємо перед-

ніжку, але не зіскакуємо, тільки в воздусі понад конем виконуємо пів обороту і сідаємо знов верхом,

Обр. 292.

звернені лицем у супротивнім напрямі. Оборот виконуємо в напрямі горішної ноги (обр. 292).

Розкрочний перескок понад кізла з пів оборотом у ліво (право) з дохопом обох рук. Оборот виконуємо зараз по відбиттю так, що перескок виконуємо назад.



Обр. 294.

Обр. 293.

Вільний перекид понад товариша (обр. 293), з дохопом за лучки понад коня, скриню, кізла виконуємо з місця або з розбігу.

Забави: Хід на пальцях ніг і підскоки на пальцях обох (обр. 294) або одної ноги. Ноги при тім прямі (обр. (295), підігнені (обр. 296), або в присіді на місци, в перед, назад, на скіс, у бік, зі скрутами кадовба в сторону передної ноги

(обр. 297). Всі ті підскоки виконуємо в розкроці або закроці, з чверть або пів зворотами, остаточно з підкидом одної ноги до позему (обр. 298). Біг із підкидом одної ноги в перед, у бік, назад (обр. 299).

Обр. 295.

Обр. 296.

Поскоки в перед (щупак, один із кроків коломийки) у присіді виконуємо так, що руки даємо на бедра, простуємо одну ногу в перед з початку з доторком землі, опісля позему в перед, на: **Раз**! передну ногу згинаємо під себе до присіду, а присідну рівночасно простуємо в перед. За кождою зміною ніг посуваємося дещо в перед. Черговий перебіг попід довгу линву, якою крутять два учасники у напрямі перебігання. Перебіг із перескоком понад линву буде, коли линва кружить проти бігу учасників. Проти бігу значить, що линва в положенню коло землі порушається у супротивнім напрямі, як слідує розбіг. — Уском обіж на

Обр. 297.

Обр 298.

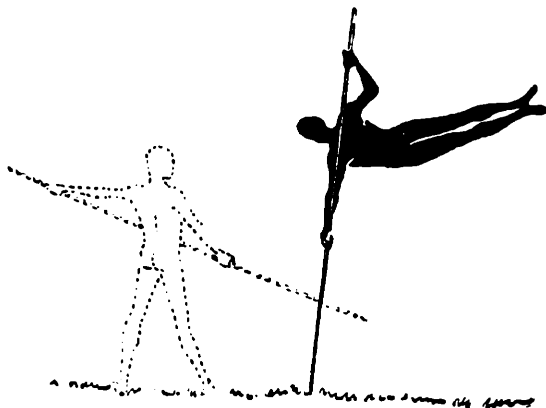
Обр 299.

щеблівку і зараз зіскок назад. Підскоки з підкидом ноги в бік (обр. 300). Перескок понад палицю, яку тримаємо в обох руках (обр. 301). Той перескок виконуємо в перед як перекучку і назад як відкучку. Скок жердкою з місця і з розбігу в висоту (обр. 302) і ширину (обр. 303) виконуємо старанно на

Обр. 300.

Обр. 301.

обі руки, т. зн. тримаємо раз ліву руку нахопом



Обр. 302.

у низу, а праву підхопом у горі і скачемо на прав

від жердки, то знов правою підхопом у низу, лівою нахопом у горі і скачемо на ліво від жердки. Зіскок найрадше на мягкий пісок (яму 2×6 м. глибоку на 30 цм. і виповнену піском). Змаговий скок жердкою описаний у забавах, грах і змагах. — Пійма: учасники уставляються колесом, лицем до середини. В середині стає провідник із довгою линвою, до якої привязується мішочок із піском і кружить линвою так, щоби всі мусіли по черзі підскакувати. Пійманий піймою (болясом) за ноги відходить із круга.

Обр. 303.

X. Віддихові вправи.

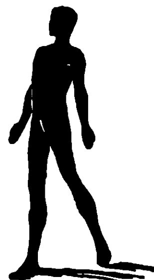
Засіб вправ сеї громади беремо з инших громад, звертаємо тільки увагу на зовсім поправну поставу і відповідний приспособлений до віддиху ритм. Вправи, що вимагають напруження черевних мязів, підпомагають грудний віддих, а вправи, що напружають мязи грудної клітки — черевний віддих. Вправи, які рівномірно стягають і розтягають мязи грудні й черевні, причиняються однаково до по-

глиблення обох родів віддиху рівночасно. Віддихові вправи призвичаюють нас до глибокого, спокійного віддиху також серед щоденних занять.

Обр. 304.

Піднос рамен у бік лучимо з вдихом, опуст із видихом. Підносячи рамена звертаємо їх долонями до гори. З бічного триму рамен піднос до гори і опуст до триму в бік

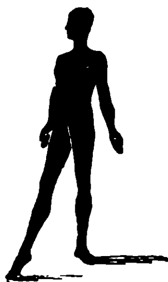
Скорч рамен, лікті при собі або в бік, лучимо з видихом, випрям у бік лучимо з вдихом.



Обр. 305.

До сих вправ і поданих низше долучуємо стан на пальці, пригин і присід.

До скруту рамен на вні (обр. 304) (долоні звернені від себе) долучуємо закрок, викрок (обр. 305), відпруг у перед (обр. 306), назад.



Обр. 306

До попередних вправ ніг і рамен долучаємо згин голови назад (вдих) і випрям (видих). Згин кадовба назад (у горішній части кадовба), в перед (вдих) і випрям (видих). Руки даємо на бедра, в бік.

Рамена назад, скрут кадовба в бік (вдих), поворот до постави (видих).

Випруг назад, згин кадовба в перед, рамена в бік.

Підвис на прямових жердках або линвах; стан на пальці, голова назад, вдих.

Піднос рамен боком до гори (вдих); лучимо зі станом на пальці.

Рамена в бік, долоні до гори, хід назад або вперед. На: **Раз!** рамена до гори, згин голови назад (вдих), на: **Два!** постава (видих). Також на пальцях.

Рамена в бік, долоні до гори, згин до грудий, але надрамена остають у попереднім положенню, долоні звертаються у низ, зміна кроку ходом назад, згин кадовба назад. Та сама вправа рамен, розкрок, скрути кадовба в ліво, до постави, в право, до постави. При повороті до вихідної постави видих.

Рамена до гори, стан на пальці, пригин ніг — вдих, постава — видих. Також у розкроці.

Виклін у перед, рамена в бік (долоні до гори) — вдих; постава — видих. При виклоні задна нога і кадовб творять пряму лінію. Також з виклоном лучимо скрути кадовба і підноси рамен до гори.

Малі круги раменами в бічнім тримі виконуємо в лучній або розкрочній поставі. В горішнім положенню рамен вдих.

В випрузі стан на пальці — вдих і позорот до постави — видих.

Згин кадовба назад із опертєм плечима о лату, пригин, присід, рамена до гори (вдих), постава — видих.

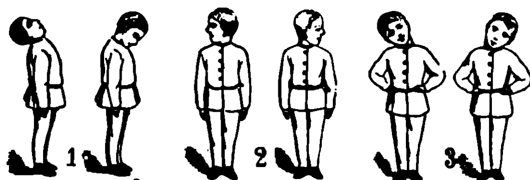
Схил кадовба назад при сіді з опертєм ніг, рамена до гори (в бік, круженнє) — вдих, рамена до постави — видих.

Окрім сього значну часть вправ бічних мязів кадовба уживаємо як віддихових, уважаючи на глибокий віддих і бездоганне повільне виконаннє.

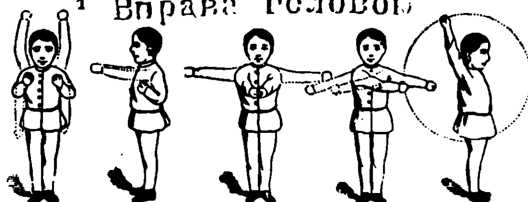
Віддихові вправи даємо по всіх вправах, коли вважаємо за відповідне успокоїти віддих. Успокоєннє віддиху часто йде в парі з успокоєннєм зворушення, особливо гніву.

13. Дужанки.

Підношеннє, ношеннє і дужаннє зачисляємо рівнож до забав, але при них вимагається ще більшого послуху і карности, як при инших забавах, бо прим. дужаннє може легко причинитися до ушкодження тіла. При сих забавах вчимося поборювати невдоволеннє і усміхатися, хоч би й боліло. Обі сторони тіла вправляємо однаково. Як тільки треба, дужанки переривається приказом: **Досить!** Дужанки починаються на приказ: **Вперед!**

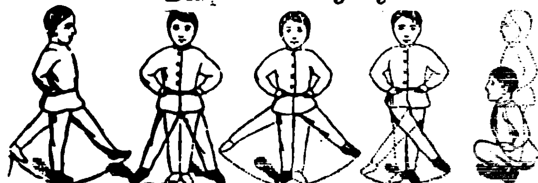


1 Вправа головою

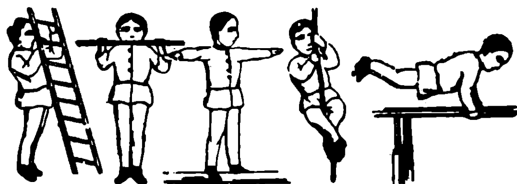


2 Вправа руками

3 Вправа тулубом

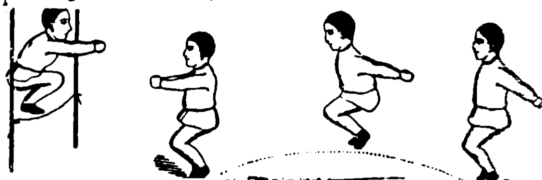


Вправа ногами

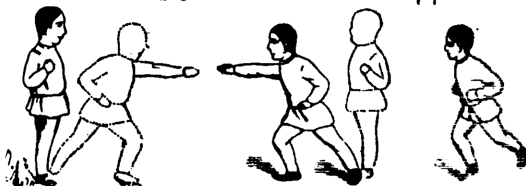


Вправи на приладдях

Прис. намісці. Скок вперед



Скок вгору Скок назад



Випад

Біг

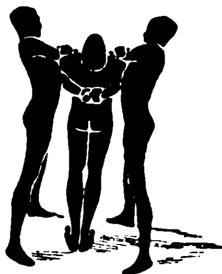
Наплечник висить за ноги на плечах (обр. 315). Непритомних несеться

Обр. 315.

як на обр. 316; рука, що тримає попід праву ногу несеного, тримає рівночасно за його праву руку так, що ліва рука спасаючого є свобідна.

Обр. 316.

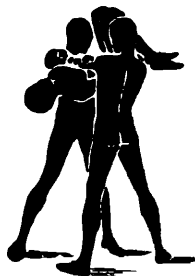
Перекид (обр. 317 і обр. 318): два перекидують третього, тримаючися за руки поза плечима і перед грудьми третього, що тримається підхопом за їх рамена. При перекиді згинає ноги в колінах, щоби не



Обр. 317.

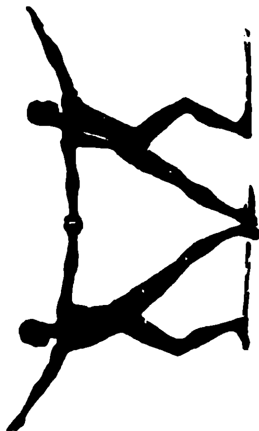
впасти п'ятами до землі.

До кождої пари приділюється ще одного до помочи або обезпеки.

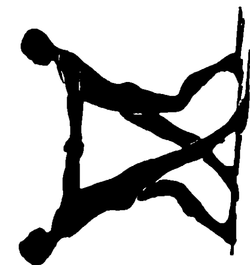


Обр. 318.

Перетягання парами назад, у дохопі обіруч (обр. 319), одноруч (в бік) (обр. 320), при помочи линви в чвірці (обр. 321).



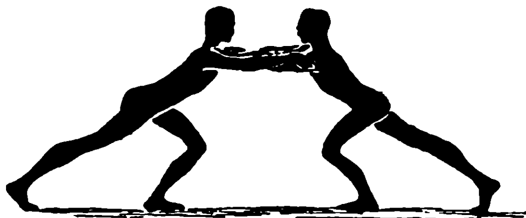
Обр. 320.



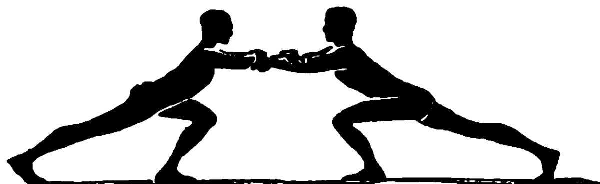
Обр. 319.

Обр. 321.

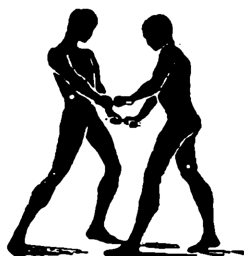
Перепиханнє назад із опертєм о плечі (обр. 322) або лікті (обр. 323).



Обр. 322.



Обр. 323.

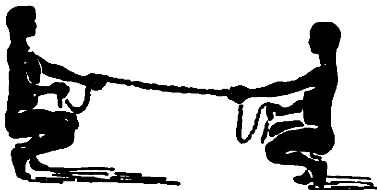


Обр. 324.

Обр. 325.

Боротьба о булаву: один старається вирвати одну або дві короткі палиці із рук противника (обр. 324).

Когутик (обр. 325): скачемо на одній нозі і плечем тримаємо противника; побіджений той, хто скорше стане на обі ноги.


Обр. 326.

Перетяганнє при помочи короткої линви, жердки, в виклоні, присіді (обр. 326). Видертися із обхопу противника.

Заяць у капусті: один або два стараються вихопити з круга, в якім усі щільно тримаються попід руки. — Підняти противника (обр. 327 і обр. 328), тримаючися попід пахи. Дужаннє, що відбувається парами, попереджує сі забави і веде до повалення противника на землю та притримання протягом трох секунд плечима до землі. Не вільно підставляти ноги, стискати за горло, викручувати руки або ноги, ударяти та тручати. Дужаннє треває дуже коротко (2—3 мін.) і вважається виключно за забаву. Тому, що може легко стати небезпечним, потребує пильного догляду.

Обр. 327.

Обр. 328.

Перетяганнє двох рядів, звернених лицем до себе (обр. 329) або плечима (обр. 330) відбуваються на приказ: **Вперед!** Дохоп рук при сім такий, що кождий тримає лівою ліву руку одного, а правою праву сусіднього противника. Обі крайні незаняті руки кладуть учасники на бедра.

Обр. 329.

Обр 330.

Купіль і плаваннє. Кожда школа повинна давати нагоду по змозі не тільки до точного облиття рук і ніг та кадовба по пояс, але й до купелі зимної і теплої, бо загальна чистота причиняється дуже до здоровля. В купели вчимося також плавати, а кождий ученик або учениця при відході зі школи повинні вміти добре плавати; потреба сього може лучитися всюди. З водною купелею лучиться воздушна й соняшна. Як усього, так і купелі не можна надуживати. В міру і відповідно вжита загартовує шкіру, чинить її відпорною на простуду

і зміни температури. За довга купіль, особливо в теплій воді, може спричинити вигідливість. У холодній воді на дворі купаємося дуже коротко. По виході з води ціле тіло треба добре натерти і витерти ручником, щоби шкіра почервоніла, тоді накладається капелюх і переробляє жваво кілька вправ: згини, присіди скрути. Хто легко перестуджується, повинен коротко купатися, а по виході з води зараз витертися на сухо ручником. До води входиться скоро, поборюючи острах, який дехто при тім відчуває. Над тими, що купаються, повинен бути все точний нагляд, щоб уникнути можливости нещастя, яке найчастійше лучається серед нерозважних людий.

Хто починає в воді мерзнути, повинен зараз опустити купіль, одягтися і вправляти скорий або тревалий біг.

Правильний, глибокий віддих значно улегшує плавання, тож при плаванню треба заховати повний спокій Уривані рухи не ведуть до ціли.

Дехто відразу научується плавати в воді, але коли маємо більше учеників, треба вивчити їх пливацьких рухів на суші.

1. Рухи рамен у стоячій поставі.

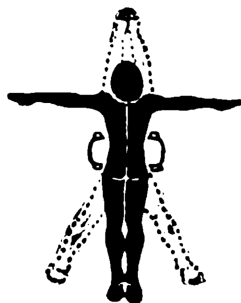
Раз! Згин рамен перед грудьми, лікті в бік, пальці рук дотикаються, долоні звернені до грудий. **Два!** Рамена скосом до гори. **Три!** Рамена свобід-

ним рухом переносимо в бік, звертаючи долонями від себе.

2. Рухи ніг у лежній поставі на лавочці, кони, козлі, стільчику. **Раз**! Згин ніг, коліна як найдальше в бік, пяти не дотикаються, стопи зігнені в підбиттю. **Два**! ноги простуємо скосом у боки. **Три**! ноги зводимо разом, випростовуючи рівночасно стопи, щоби при згинанню (на: Раз!) представляли як найменший опір.

Обр. 331.

Опісля лучимо вправу ніг і рамен, лежачи поперек на козлі, високій лавочці або на руках двох співвправляючих. Обр. 331 представляє поставу на: Раз! і Два! Обр. 332 на: Два! і Три! (На обр. постава на: Два! точкована).



Обр. 332.

У першу пору початкуючі при купанню можуть триматися обома руками поземої, дещо над водою уміщеної лати і виконувати ногами пливацькі рухи. Учитель може рівнож піддержувати рукою під груди або перевязати попід пахи ученикови пливацький пояс і підтримувати його з берега на жердці.

Пливацькі рухи виконуємо спокійно, без поспіху, плечий по змозі не підносимо понад воду, віддихаємо носом, пальці долоні разом і випрямлені, кадовб поземо.

Сяк-так вироблені пливаки повинні відразу вправлятися у ратованню потопаючих.

Добре вправлені в груднім плаванню вправляють плаваннє боком, горіниць, скору зміну напряму, прямову поставу (плаваннє стоячи), сяжневі рухи рамен, нуркованнє, перекиди в воді і скоки в воду.

Ратункові прилади, як довга линва, корковий пояс, жердки, човен повинні все бути на березі під рукою. Учителі переводять рівнож плаваннє в одежі і скиданнє одежі в воді.

З правила купаємося перед їдою або дві-три години по їді. Корчі, передовсім у нозі, що хапають головно втомлених, не є небезпечні для тих, що вміють плавати горіниць, бо все таки можуть доплисти до берега; передовсім треба заховати повний спокій. Хоровиті, особливо недокровні, не повинні купатися у зимній воді (до 14°Ц.), а про купіль у теплій (18° — 20°Ц.) повинні засягнути ради лікаря.

14. Як спасати потопаючих?

Плаваючи в воді, до потопаючого дуже небезпечно приближатися, найрадше з берега подати линву, кинути корковий пояс і т. п. Коли беремося спасати, все оглядаємося за посторонною допомогою. Коли потопаючий заховується спокійно і слухає ради, то йому кажеться обернутися горілиць, а тоді береться його обіруч за карк, пливучи під ним рівнож горілиць; можна тримати також за волосє. Потопаючому, що розпучливо кидається, за ніяку ціну не вільно датися схопити; тручається його тоді кілька разів так сильно, щоби занурився в воду, попихаючи його рівночасно до берега; ратований тратить тоді звичайно притомність і дається легко вхопити відповідним способом. Тих, що пішли вже на дно, треба як найскорше видобути на поверхню. Дається за ними нурка і схопивши за яку будь часть тіла, витягає на берег. Коли можна, береться із собою конець линви, якої другий конець привязаний до кладки, моста, поля, або тримає його помічник. З глибокої води виратувати одному дуже важко; вже йдучи на ратунок треба кликати на поміч. Коли потопаючий вхопить за руку, тоді перегинається йому великий палець у противну сторону, доки не пустить; коли за ногу, то відсувається його другою, тиснучи під

паху; коли обійме в половині, перегинається йому голову назад; коли з заду, кидається горілиць так, щоби він занурився в воду, а тоді звичайно пустить.

15. Ратовання топельника.

Топельника, хоч як довго був під водою, треба старатися оживити. Кладеться його чим скорше (на березі чи на човні) через коліно лицем до землі і вдаряє легко долонею по плечах, щоб усунути з легких можливу воду. Очищується йому передовсім устну яму з болота та вважається, щоб язик не запався і не замкнув гортанки. Коли ратовано з човна, то топельника кладеться лицем у низ на лавочку і веслує як найскорше до берега. Ратованого треба сильно натирати, особливо грудну клітку й ноги, щоби привернути обіг крови і віддих. Під спину підкладається який звиток одежі, щоби груди були висше, як голова й ноги. Язик треба держати при помочи хустинки, щоби не западав. Як найскорше посилається по лікаря. Тоді уживається штучний віддих.

Ратівник клякає за утопленим, бере його за передрамена понизше ліктів і відводить їх назад аж до землі поза голову. Сей рух відповідає вдихови. Тоді руки зводиться знов до грудий і натискає ними боки грудної клітки лежачого. Сей рух

відповідає видихови. Сі рухи треба виконувати трохи повільнійше, ніж віддих і продовжати навіть більше як годину, коли сього треба Відзискує топельник притомність, то дістає краску й віддих. Слабкий віддих треба підпомагати штучним аж до повної притомности. За той час инші натирають ноги й руки, щоб оживити обіг крови.

16. Добір вправ на годину руханки.

Добір вправ, які належить перепровадити на годині, повинен творити цілість.

На годину руханки складаються вправи з усіх громад. Кожду годину зачинаємо легкими вправами, опісля степенуємо їх тяжкість і доходимо до найтяжших, кінчимо знов легкими (віддиховими, в ході), щоби тіло відпочило та наступила приємна жвавість. Чим дальше, всі вправи години стають постепенно чим раз тяжші. При доборі вправ усе треба мати на увазі вік, здоровлє і пол вправляючих та їх підготову.

Кождої години беремо вправи з усіх громад, повторяючи після потреби деякі з них навіть три-чотири рази (віддихові, в ході).

1. Вправи ніг. 2. Випруги. 3. Звиси. 4. Рівноважні вправи. 5. Вправи плечий, карку і хребта. 6. Вправи черевних мязів. 7. Хі́д і біг. 8. Вправи

бічних мязів кадовба. 9. Вправи ніг. 10. Звиси. 11. Скок. 12. Вправи ніг і бічних мязів кадовба. 13. Віддихові вправи.

Кождої години перепроваджується одну або більше забав звичайно коротких.

Всі низше подані складки надаються також для дівчат. Степенованнє трудности для дівчат повільнійше, як для хлопців. Низше подані складки служать тільки для приміру. Кождий учитель на основі добору вправ укладає сам вправи на цілу годину. Кожду вправу можемо повторити 2—3 рази.

I. Складка (для 10 — 12 літних).

1. Уставка в ряд. Звороти.

Стан на пальці — присід. Долучити: випрям рамен у бік і піднос до гори.

Із лучної постави згин кадовба в бік.

Підготова до скоку з місця на 3 такти: 1. Стан на пальці -- рамена в перед. 2. Присід — рамена назад. 3. Постава.

2. Випруг (згин кадовба в плечах назад) — постава (з допомогою).

3. Вхід і схід по драбині уставленій скосом. Підвис.

4. Рівноважний виклін із скрутами голови і вправами рамен.

Забава: Третяк. Перетяганнє короткою линвою парами.

5. Скрут кадовба в лучній поставі.

6. В звисі згин обох ніг. У спохилі передом піднос одного рамени.

7. Скрут і згин кадовба в клячці обоніж.

8. Скок на місци до гори.

Скок у перед із замахом рамен.

9. Хід 3 кроки в перед, 3 кроки назад.

10. Згин рамен, лікті в бік. 1. Випрям рамен у бік — вдих. 2. Вихідна постава — видих.

II. Складка (для 12 — 14 літних).

Уставка в ряд. Черга. Чета.

1. В розкроці піднос на пальці. Хід у перед на пальцях. Хід зі скрутами кадовба.

2. Випруг із опертєм рук о щеблівку (середна віддаль від приладу). По кождім випрузі легкий згин у перед.

3. В звисі піднос обох ніг і згин та випрям у стрілці в перед.

4. Замахи ногою назад і в перед — долучити замахи рамен.

Забава: Заяць в огороді. Боротьба о булаву.

5. З дохопом обіруч піднос одної ноги; піднос одної ноги в випрузі.

Із сиду на лавочці поперек згин кадовба на-зад (з опертєм ніг під прилад).

6. Виклін, рамена в бік. Зміна ніг поскоком. Згин кадовба в бік з опертєм одної руки.

7. Хід і біг пів хвилі — хід на пальцях.

8. В звисі згин і піднос ніг.

9. Скок на місци з оборотом о 90°, 180°.

10. Згин голови назад — згин кадовба назад — вдих — випрям — видих.

III. Складка (для 14 — 16 літних).

Уставка в ряд. Двійки право (ліво) руч. Чвірками закруг.

1. Руки на бедра, стан на пальці, присід із скрутами голови, піднос рамен у бік і згин на бедра. Перенošеннє ноги зі стрімки в перед, до стрімки назад

2. В випрузі згин до грудий і випрям рамен до гори. Згин кадовба назад і в перед.

3. В нависі на щеблівці передом присід і випрям ніг при стало випрямлених раменах. У звисі передом підкид ніг назад. У підвисі горілиць на латі піднос одної ноги.

4. Хід на пальцях по латі оберненої лавочки.

Забава: Мяч у крузі. Тачки.

5. В лязі поперек на лавочці передом – руки на бедра, скрути голови.

6. Хід у спохилі передом у бік, у перед. В лязі горілиць піднос обох ніг.

7. Хід і біг одну хвилю на площі. Хід із випрямом задної ноги (стопа рівнож випрямлена). Хід із підносом і опустом рамен.

8. Розкроки зі скрутом кадовба і підносом рамен у гору. Заклін, руки на бедра. Виклін на пальцях.

9. У звисі на щеблівці плечима до приладу — згин і випрям рамен.

10. Скок на місци. Приніжка понад лату. Скок у шир із малим розбігом.

11. Хід на пальцях у перед і назад із глибоким віддихом.

IV. **Складка** (для 16 — 18 літних).

1. В розкроці згин у перед і піднос на пальці. Хід у бік. Хід назад із підносом ніг назад, руки на бедра.

2. Підготова до випругу; згин у перед і назад.

3. В підвисі горілиць згин і випрям рамен. У підвисі передом скрути голови В звисі розкрок ніг — стрімка обох ніг у перед — згин і випрям одної ноги поперемінно з другою.

4. Хід на пальцях. Зворотний біг по похилій латі.

Забава: Нести міх.

5. Ляг поперек на лавочці лицем до землі — руки на бедра -- згин кадовба назад. Випрям рамен до гори з сіду поперек.

6. У звисі піднос обох ніг у перед. Згин кадовба назад, із опертєм о щеблівку — хід у ліво і в право. Піднос ніг із лягу горілиць. На переміну стан на пальцях і пятах ніг із дохопом обіруч.

7. Хід і біг $1^1/_2$ хвилі. Хід із пригином ніг — підносом на пальці. Доставний хід.

8. Як 3 точка.

9. Скрут кадовба у сіді поперек.

10. Приніжка зі зворотом. Підготова до перекиду. Скок у глиб.

11. Плесканнє в долоні — рамена в бік, у перед. Скрут кадовба в лучній поставі. Глибокий віддих.

V. Складка (для юнаків).

1. Впоряд.

2. Пригин ніг на пальцях і рівночасно піднос обох рамен до гори. Підскоки на пальцях зі зворотами в право і ліво.

3. Зі згину назад випрям рамен поза голову (поволи). Випруг у розкроці з дохопом обіруч — згин і випрям обох рамен до гори.

4. В звисі розкрок; у підвисі передом згин і випрям обох рамен. Влаженнє передом із допомогою рук на прямову драбину. У звисі плечима

до приладу стрімка обоніж до позему — згин і випрям ніг.

5. Із лучної постави стан на пальці — пригин ніг — руки на бедра; хід на пальцях назад і в перед..

Забава: Два перекидають третього. Перетяганнє короткою линвою.

6. Ляг на лавочці поперек із опертєм ніг — скрути голови, згин та випрям рамен поза голову. Схил кадовба в перед у розкроці – замахи рамен із триму в бік до гори.

7. Із сіду поперек — руки на бедра — схил кадовба назад. Зі спохилу передом — підкид обох ніг рівночасно до гори. В спохилі передом вигин кадовба в низ. В сіді поперек — дохоп рук – піднос обох ніг рівночасно.

8. Хід і біг 5 хвиль. Хід великими кроками. Хід із випрямом передної ноги в коліні і підбиттю. Хід на пальцях.

9. Згин у бік понад лату з підносом протилежної ноги. Скрут кадовба в бік у розкроці – рамена до гори.

10. Вправи ніг.

11. Як 3 точка.

12. Свобідний скок на місци. Приніжка. Заніжка. Перекид на підстілці.

13. Хід назад. Рамена в бік (вдих), згин рамен (видих). Піднос рамен до гори — стан на пальці..

VI. **Складка** (для старших).

1. Стан на пальці — пригин — скрут голови. Згин кадовба в перед — випрям рамен до гори згин назад — згин рамен до грудий (лікті побіч). Стрімка ноги в бік — зміна ноги поскоком.

2. Випруги з поперемінними вправами рамен (одно в гору, друге на бедро опісля навпаки). Згин кадовба в перед. Випруг у сіді — згин і випрям ніг.

3. Підготова до звису стрімголов на жердках. У підвисі пливацькі рухи ногами. Пересуви в низ по краті; нахоп, підхоп і двохоп.

4. В поставі поперек на латі — пригин — доставний хід у перед на пальцях — хід назад.

Забава: Турок. Жабка.

5. В розкроці згин кадовба в перед — піднос рамен у бік і до гори. Схил кадовба в перед із опертєм обіруч — скорч і мет рамен до гори. Зміна згину кадовба в перед на схил (крижі точно випрямлені). Виклін із згином і скрутом кадовба — рамена в бік.

6. В спохилі передом хід у перед. В пригині згин кадовба назад. В звисі піднос і опуст ніг. У спохилі передом (ноги розкрок) поперемінний піднос одного рамени.

7. Хід і біг 2 хвилі. Хід на пальцях із зміною кроку за кождим кроком. Хід назад. Хід із замахами ноги в боки.

8. Згин у бік понад лату — протилежна нога в бік — рамена поза голову. В розкроці згин кадовба в бік і скрут у напрямі згину. Хоруговка на щеблівці з опертєм одної ноги о землю. Скорі скрути кадовба в розкроці — рамена скосом у низ („Косар“).

9. Вправи ніг.

10. Як 3 точка.

11. Перекучка понад сідло. Переніжка і заніжка. Скок із місця обоніж і з замахом рамен.

12. Хід у перед із замахами рамен із боку в перед, що третій крок. Стан на пальці, рамена до гори — вдих. Постава — видих. Скрут рамен на вні — відпруг — вдих; постава — видих.

17. Примір одної години на площі з грами і забавами.

1. Зміна кроку за кождим кроком на: 1! 2! 3!

2. Цілянка в крузі. Випруг у розкроці — рамена до гори — в низ — зміна ноги поскоком.

3. Скок жердкою. Перетяганнє парами. Вирватися з обіймів.

4. Скора зміна ваги одноніж — рамена поза голову на закрок — рамена назад Перекучка одноніж понад сплетені руки або обоніж понад палицю триману в руках.

Забава: Визивач.

5. Обернений міх (обр. 251, 252), парами. Хід.

6. Хід і біг.

7. Дзвін. Легкі вправи ніг.

8. Мет списою до ціли. Колесо. Мет мячиком ліво- і праворуч до ціли.

9. Поскоки обоніж у розкроці. Скок у шир. Скок жердкою в висоту і в шир. Скок обоніж із місця.

10. В присіді піднос рамен до гори, або замахи рамен з боку в перед. Хід із скрутами.

18. Примір години для дівчат.

Уставка в ряді. Звороти.

1. Стан на пальці — пригин. Рамена в бік — стан на пальці, рамена до гори — пригин, рамена в низ — постава. Скрути голови. Хід на пальцях у перед.

2. Зміна стану на пальцях у пригині із дохопом обіруч за щебель щеблівки в легкодосяжній висоті підхопом, плечима до приладу.

3. Бічні пересуви на краті Вхід на скісну драбину (з допомогою). В випрузі з допомогою згин і випрям обох рамен (руки виконують дохоп за щебель).

4. Хід на руках і ногах.

Забава: Лябіринт. Киданка 3 — 4 мячиками.

5. Згин ноги в вазі з опертєм другої ноги о щебель і в згині кадовба назад — руки на бедра. В виклінній рівноважній поставі — стан на пальці — рамена в бік, до гори.

6. Піднос одної руки в спохилі передом. Зміна ваги одноніж із опертєм задної ноги о щебель — на звисний спохил.

7. Хід із співом: „Ой сядуж я край віконця". Поскоки в бік.

8. В звисі на двох жердках легкий піднос обох ніг.

9. Голубець до музики або співаної коломийки.

10. Згин у бік понад лату зі стрімкою дальшої ноги.

11. При допомозі: приніжка понад лату. Скок у висоту понад шнурок. Крута линва.

12. Скрути кадовба в ході. Скрути рамен у бічнім тримі — долучити глибокий, повільний і повний вдих і видих.

19. Вправи в сільських школах.

В сільських школах брак звичайно всяких руханкових приладів; низше подана година вправ служить приміром якраз для школи, в котрій нема приладів. Коли маємо щеблівку, шкільні лавки, ла-

вочки, лату і жердки, добираємо легші вправи із засобу вправ. І тут вправи степенуємо поволи, беручи на увагу вік і сили дітий. На павзах уряджується прості забави, окрім тих, які береться на годині. Руханка в дійсности повинна відбуватися що дня, або що другий день. На скільки старші ученики могли би постаратися о матеріял, могли би самі зробити деякі руханкові прилади, хідлі, підбивачки, мячі (з крайки і шерсти), палиці і т. д. Все треба вважати, щоби діти поводилися на руханці: **спокійно,** жваво, без примусу. Старші ніколи не повинні в забаві нападати молодших і слабших; два ніколи не повинні нападати одного, хиба у власній обороні. Лежачого не можна бити. Копати ногами не можна під ніякою умовою ані в забаві, ані серед бійки. Чемне поведеннє і привітність повинні стати звичайним обявом серед сільської молодіжи.

20. Перша година руханки в народній школі.

Діти, станьте один коло другого, лицем до мене так, щоби на право були більші ростом, на ліво менші. Івась, середнього росту, буде стояти саме по середині, точно два кроки переді мною. Тепер вирівнейте лінію, на якій стоїте. Один не дотикає руками другого.

— Голова до гори. Очи глядять у перед. Груди в перед, черево назад. Ноги пятами разом, стопи ніг відхилені. Руки звисають прямо в низ, долоні прилягають до ніг, за те лікті підносимо дрібку в бік.

— Се, що ви тепер зробили, зробите все на приказ:

Ставай в - ряд!

Роз - хід!

— Тепер кождий має виступити з ряду куди хоче, але не розходитися далеко.

Ставай в - ряд!

Спо - чинь!

— На сей приказ даєте праву ногу дещо в перед та стоїте свобідно. Можете поправити на собі одежу, одначе не можете говорити.

— На дальший приказ: По - зір! станете в поставі, як перед тим у ряді.

По - зір!

Спо - чинь!

— Тепер покажу вам, як виконується право -, ліво - руч, і обернись. На приказ: Право - руч! обертаємося на пяті правої ноги, підбиваємося легко пальцями лівої ноги, а коли виконаємо чверть повного обороту в право, ліву ногу притягаємо легко до правої і стоїмо знов так, як на приказ: По - зір! Ліво - руч! виконуємо чверть оборотом у ліво на пяті лівої ноги, а на пальцях

правої. Обер-нись! — робимо все на ліво, за лівою рукою, по: Обернись! — наші очи глядять туди, де вперед були наші плечі.

— Тепер нехай кождий пробує сам. Досить! Всі разом:

Право - руч!

Ліво - руч!

Обер - нись! Спо - чинь! (Кілька разів).

— Хто з вас догадався, як називаються такі вправи?

— Муштра, екзецирка!

— По нашому вони називаються **впорядом.**

— Як скажу: Бігом - руш! — побіжите до паркану і чим скорше вернете назад та знов станете нереді мною в ряді.

По - зір!

Бігом ряд - руш! (коли вернуть).

– Михась прибіг перший. Добре. Але мусиш у бізі дихати носом і віддихати глибоко та спокійно. Тоді не задихаєшся так скоро.

— Як довге полотно? Ану покажіть руками!

(Діти підносять руки в бік і опускають).

— Ще раз! Раз! Два!

— А як широкий рів?

(Діти роблять розкрок, потім зіскок).

Всі рівночасно: Раз! Два!

— Піднесіть важкий камінь обіруч!

(Діти виконують згин кадовба в перед, опісля випростовуються і підносять руки до гори).

— А чи бачили ви, як косар косить?

(Скрути кадовба в право й ліво).

Раз! Два!

— А як у церкві клякаємо?

(Діти клякають на оба коліна і встають без помочи рук).

Раз! Два!

— А як із сира витискаємо сирватку?

(Діти стискають пястуки і випростовують пальці рук).

Раз! Два!

[Сі вправи повторюємо 5—6 разів].

— Станьте парами! В ряді кождий другий стає за першого. Добре. А тепер усі

Право - руч!

— Отак із школи підемо до церкви.

— А тепер поїдемо до Львова. Михась є паровозом і починає співати те, що я вас навчив у школі. Всі стають за ним, кладуть йому руки на плечі і помагають співати.

Вже готовий паровіз,
Щоб до Львова нас завіз.
Сичить пара: фу! фу! фу!
Гей до праці! Я не жду!

Ось і вози вже готові,
Скоро будемо у Львові —
Хто з білєтами — всідати,
Час в дорогу вирушати.

Коломия, Станіславів,
Галич, Бібрка і знов далі.
Ось столиця вже краю —
Я тепер назад спішу!

Михась відпровадив цілий „потяг" подальше і по слові „спішу", біжить на старе місце. Хто його спіймає, стає паровозом і забаву ще раз повторяється.

— Досить. Ставай - в ряд! На: Раз! піднесіть руки в бік, станьте на пальці і наберіть повні груди свіжого воздуха. На: Два! видихніть увесь воздух із грудий!

Всі рівночасно.

Раз! Два! (кілька разів).

— Сі всі вправи і забава, що ми їх робили, належать до руханки. Година скінчилася, вернемо до кляси.

21. Складка для сільської школи.
(без приладів)

1. Впоряд: ряд, черга, звороти.

Рамена до гори — стан на пальці (на численнє до 8). Згин кадовба назад — руки на бедра. Скрут у бік.

Руки на бедра — пригин — присід.

2. Викрок. Приказ! Рамена боком у гору, Раз! викрок лівою (правою), Два! До основної постави вертається на приказ: Постава, Раз! (Рамена опускаємо рівнож боком). — Спочинь!

3. Руки на бедра, згин ніг. На приказ: Руки на бедра! Згин лівої (правої) ноги! Зміна ноги поскоком Раз! Два! і т. д. Постава! Спочинь!

4. Руки на бедра, схил кадовба в перед, скрути голови. Приказ: Руки на бедра! Схил кадовба в перед! Скрут голови в ліво — Раз, у право — Два! Постава! Спочинь!

5. Спохил передом, підскоки назад і вперед. Приказ: До спохилу - Раз! До постави — Два! (Виконуючи спохил, посуваємо руки в перед, а вертаючи до постави, досуваємо ноги до рук). Спочинь!

Забави: Когутик. Третяк.

6. Хід на місци (назад, в перед) зі зміною кроку за кождим кроком (в ряді або черзі). Приказ: Зміна кроку. Раз! Два! Три! і т. д. Досить. Ряд стій! Хід і біг на пальцях. Спочинь!

7. В присіді скрути кадовба. До присіду приходимо з клячки, перехиляючися назад і випростовуючи в бедрах та підносячи коліна з землі, доки не сядеться на пятах. Приказ: Клячка. Присід! Скрут кадовба в ліво — Раз! В перед Два! В право — Три! В перед — Чотири! Опісля: Раз!

Два! Три! Чотири! Постава! Спочинь! Рамена до гори — на пальці — Раз! Постава — Два! Спочинь!

8. Скок на місци па пять тактів. Приказ: Стан на пальці, рамена в перед — Раз! Пригин, рамена назад – Два! Підскок до гори, мет рамен до гори (і поворот до присіду на пальцях, рамена звисають) — Три! Стан на пальці, рамена звисають — Чотири! Постава — Пять! Спочинь. — Скок у перед з розбігу на 3 кроки. На численнє: Раз!... Пять!

9. Рамена в бік, долоні до гори. Стан на пальці і рамена до гори. Приказ: До вихідної постави - прийди! (рамена в бік). На пальці — рамена до гори — Раз! Постава (випрям) — Два! і т. д. Рамена в низ! Спочинь!

Розкрок, рамена до гори, згин кадовба назад. Приказ: Розкрок, рамена до гори, згин назад — Раз! Випрям Два! і т. д. Спочинь.

(Перед кождою вправою по поясненню видаємо приказ: Позір!)

10. Забава: Визивач.

22. Прилади.

Найконечнійші прилади може зробити кождий сільський майстер.

Вистане прм. на подвірю школи уставити два-три кругляки (20 цм. у промірі, 5—6 м. довгі), ко-

ждий на трьох підпірках. Перший в висоті 1 м., другий $1^1/_2$ м. поземо, третій скосом так, щоби один конець був віддалений від землі на 20 цм., другий на 1·20 м. На тих кругляках виконуємо звиси, перескоки, рівноважні вправи. Серед павзи дадуть розривку дітям, очевидно під доглядом учителя. На зиму кругляки ховається до шопи, або на стрих.

У Швеції шкільна саля заосмотрена також у руханкові прилади, які по годині руханки легко даються зложити і сховати у відповідні заглублення у стінах і підлозі.

До одної стіни без вікон прикріплюється щеблівку. Під щеблівкою складається дві лавочки. По середині кімнати на протилежних стінах прикріплені від стелі до підлоги два прямові вижолоблені бальки. З підлоги, по усуненню лавок, підноситься до гори на бльоках дві лати на 4 – 6 м. довгі, 6 — 7 цм. грубі і 10 — 15 цм. широкі, що своїми кінцями заходять у жолобини бальків. Замість бльоків, можна продіравити кінці лат і бальки заосмотрити в отвори що 20 цм. і просаджувати їх сворінем. Линву і жердку завішується на гаку. Лати можна підтягати також під стелю.

Всі прилади напускається оливою, полірує і лякерує.

Всякі малі ушкодження треба зараз направити.

Виміри: Щеблівка складається з цілого ряду (залежно від стіни, якою розпоряджаємо) прямових міцних лат, високих на 2·5 — 3·5 м., широких на 15 — 20 цм., грубих на 5 — 6 цм., віддалених від себе на 1 — 1·20 м. Ті лати міцними цвяхами (пятами) прикріплені твердо до стіни. Лучать їх поперечні щеблі, довгі на 1 — 1·20 м., овальні в перекрою, 4 цм. грубі, а 5 — 6 цм. широкі. Щеблі входять щільно у відповідні заслубини лат. Один щебель віддалений від другого на 10 15 цм., тільки два-три найвисші, щоб уможливити вигідний звис, віддалені на $^1/_2$ м. від низших. Лавка довга на 4 — 6 м., коли обернемо її до гори ногами, побачимо лату, що лучить три поперечні підпірки. Лата 6 - 7 цм. груба, 10 цм. широка, гладко вигибльована, служить до рівноважних вправ Дошка лавки, широка на 35 40, а груба на 4 — 5 цм. Линви, грубі на 4 — 5 цм, довгі на 4 10 м.

Крата заповняє одну з поперечних стін і звисає із стелі у віддалі $^1/_2$ — 1 м. від стіни. Завішення може бути стале або рухоме. Творить їх ряд прямових лат, як у щеблівці і ряд поперечних щеблів. Лати прямово, а щеблі поземо віддалені від себе на 0·80 — 1 м так, що ціла крата поділена на ряд рівних квадратів.

Прилади до скоку складаються із міцних стояків на 3 — 4 м. високих, що 5 цм. заосмотрених

у дірки, двох своринів, що легко проходять у дірки, та шнурка на 2 – 3 м. довгого з мішочками піску на кінцях, або тоненької (на 2 цм.) жердки, яку кладемо на своріні. Оскільки стояки рухомі, все мусить хтось стояти коло них для обезпеки.

Забави, гри і змаги.

Шведський руханковий уклад розповсюднився по всіх культурних краях, особливо в школах і війську. Одначе всюди додано до нього ще й місцеві уклади, в Німеччині пр. вправи на поручах, дручку та кони, у Франції збільшено до крайних границь скорість усіх рухів, в Анґлії додано спорт та пласт, так само в Америці.

Яка є ріжниця між руханкою і забавами?

Руханка має на меті рівномірно виобразувати ціле тіло, вдержати та зміцнити здоровлє, призвичаїти до природної, гарної постави, виховати свідомі, цілком опановані рухи, виробити силу, звинність, холоднокровність та рішучість, защепити замилуваннє до порядку, ладу, а головно карности, оставити тривке замилуваннє до рухових вправ

Одначе руханка на приладах, чи без приладів, се збірка штучних рухів. Руханка сама в собі дещо одностороння.

Забави і гри мають на ціли заняти і розвеселити учасників, доставити їм здорової розривки,

привчити до товариської ввічливости та свободи в поведенню. Всі рухи серед забави природні і потрібні. Забави випливають із вродженого змагання дітий до руху, веселости та діяльности. Забава відводить дітий від знудження, а привчає до діяльности. Забава служить переходом до поважної праці. Цілком загально ділимо забави та гри на неподвижні, в значній мірі комнатні, і рухові. Для руханки мають значіннє тільки подвижні гри, тож лишень ними займемося.

Зміст забави не тільки приспособлюється до умового і фізичного розвою дитини, він також спричинює їх.

Забави зі співами й танцями надаються найрадше для дівчат і доросту, особливо в народніх школах.

Від добрих забав й ігор вимагається, щоби вони доставляли такого руху, який був би користний для учасників, залежно від пола й віку. Не можуть отже вимагати занадто зложених рухів, яких треба довго вчитися і підготовлятися. Коли за мало в грі руху, вона стає скучна і перестає цікавити. Дуже легко гра вироджується і стає причиною спорів, коли учасники не вміють її як слід перепровадити. Найрадше отже вибираємо і вправляємо лише кілька ігор, та за те добрих. Найкрасші мячеві і бігові гри.

В забавах й іграх жвавий рух і спочинок повинні чергуватися. Кожда забава і гра має свої правила, яких треба придержуватися. Правила повинні бути нечисленні, за те ясні й точні. Тоді можна їх легко навчитися.

Перевести поділ поміж забавами й іграми тяжко. Забава се всі свободні рухи одиниці або громадки, де не ходить про побіду після до точно означених правил. Дужанки отже, перетяганнє линвою, Вартовий, Занести вістку — се не гри.

Копаний, ношений та киданий мяч се справжні гри, де про побіду рішає ціла дружина.

Забава повинна бути спільна і заїмати всіх учасників в однаковій мірі. Діти найрадше бавляться гуртом. Для доросту надаються отже забави і гри цілком прості, майже без правил, що не змушують до більшого умового й фізичного напруження. Забави для дівчат повинні бути легші, ніж для хлопців. Юнаків (від 14 — 20 р. життя) притягають гри з численнійшими правилами, що заставляють більше думати та з чим раз більше зложеними рухами, бо з часом значна часть рухів стає автоматична.

Часть ігор, особливо мячевих, вимагає поділу всіх учасників на дружини, під проводом провідників. Через те суперничать між собою не одиниці, але дружини, або шкільні кляси. Суперництва

одиниць належить уникати, бо добуваннє побід викликує у декого зарозумілість еґоїзм та односторонність, а щоби передувати, треба майже виключно тим одним займатися.

У легкім дужанню перші нагороди належить признавати в першій мірі за красу (скоку, мету списою), а тільки в другій мірі за осяг. Тому то кождий учасник може ставати до змагань із надією перемоги.

Окрім провідників вибирають собі дружини судіїв, що рішають у всіх спірних справах. Провідників і судіїв (розємників) мусять учасники слухати безоглядно і радо. Остаточне рішеннє належить учителеви. Висшим степенем забав є гри, що в міру розвитку учасників стають чим раз тяжші і дають чим раз більше праці мязам, нервам і мозкови. Докінчують фізичне вихованнє змагові гри і змаги. Деякі з них, як шерміцерія, дужаннє (відповідно до грецько-римських правил, вільне, японське), а особливо бій на пястуки можуть декому видаватися дещо безоглядними. В школі очевидно не можна їх доводити до якої небудь досконалости. Навпаки належить їх обмежити до вивчення жвавих, гарних рухів. У бою на пястуки удари під ослоною грубих, мягких рукавиць із виключеннєм ударів у лице не представляють ніякої небезпеки.

В чім лежить отже тайна притягаючої сили забав й ігор?

Причиною сього є: 1) Рух, без якого людина взагалі не може обійтися. 2) Почуттє свободи — бо всі грають добровільно й без примусу. 3) Порядок і правильний перебіг гри, якому всі підчиняються, зарівно учасники, як і провідник, коли бере участь у грі. 4) Убіганнє о першенство. 5) Надія на побіду все держить ум у напруженню.

При грах вправляє ціле тіло, ноги при біганню, кадовб при згинах, скрутах та віддиханню, рамена при киданню мяча та підбиванню, розум при обдумуванню ріжнородних рухів. Радість, задоволеннє та сміх викликують гри, а наслідком веселий настрій.

Забави остаточно займають нам свобідний час та недопускають до шкідливої недіяльности.

Для учителя ігри мають також велике значіннє, бо серед ігор учасники відкривають свої злі й добрі прикмети, а педаґоґ має нагоду виробити собі докладне понятте про характер кождої одиниці. З перебігу гри можемо заключати також про характер і виробленнє цілих народів. Гри виховують не лише молодіж, але й націю.

Серед гри розвивається увага, присутність духа, витревалість, бажаннє взаїмно помагати собі, вміти

оцінювати поміч товаришів, у кінци панованнє над собою і над своїми пристрастями.

Щоби гра була цікава, провідник (учитель) повинен знати докладно всі правила і перед грою познакомити з ними учасників.

Учитель, що має нагляд над перебігом цілої гри, повинен строго перестерігати, щоби:

1) Грачі не поводилися брутально і не уживали неприличних слів; 2) щоби гра відбувалася без перепон, бо учитель серед гри є безсторонником, що рішає всякі спори, поясняє правила і тим причиняється до вироблення почуття карности й порядку та послуху законам; 3) серед гри ніхто не повинен перешкоджувати учасникам, навіть учитель; надмірна строгість, караннє за найдрібнійші провини, відбираннє самостійности грачам, зробить для них усяку забаву зовсім немилою; 4) легке скартаннє за провину деколи скорше допровадить до ціли, як тяжка кара, прим. виключеннє.

Мстивість, брутальність і несправедливість не мають вступу на площу ігор і забав.

Чим культурнійший нарід, тим більше дбає про здоровлє своїх дітий і тим більше парків та площ для забав уладжує для них.

Площа для ігор і забав повинна бути поросла травою. Щоби трави в однім місци занадто не витоптувати, зміняється часто місце забави, а окрім

того ніхто з посторонних не повинен входити на площу. Коли близько площі нема ріки, повинен бути водопровід, що доставляв би доброї води до пиття і вмивання, а зимою для ховзанки. В тіни дерев, що дають також захист від вітру, спочивають утомлені по забаві. На одежу і сховок перед дощем повинна бути одягальня.

В Анґлії ігри надзвичайно розповсюджені.

Один директор сказав, що анґлійська школа може бути подумана скорше без кляс, як без площі до ігор. Коли Велінґтон дивився на величезну площу до ігор в Ітоні, сказав: „It was here that Waterloo was won". (Тут здобуто Ватерльо). Для ігор під отвертим небом найкрасше надаються весна й осінь. У літі робимо прогульки, в зимі санкуємося, їздимо на совгах, лещетах і самотужках. Найкрасша пора для ігор, се час 2—3 години перед сумерком.

Здоровність (ґіґієна) забав.

Гра не повинна перетомлювати. Коли учитель побачить, що самі учасники так перенялися грою, що не помічають утоми, повинен перервати гру, або дати иншу, щó успокоює. Безпосередно по грі не можна сідати на землю, а красше прохолоджуватися поволи. Від яркого сонця може боліти голова й очи, не можна також довго бігти проти вітру.

Учасники можуть пити воду лише за дозволом учителя; перед тим повинні відпочити та кілька разів набрати води до уст і виплювати. По випиттю треба взяти дальшу участь у грі. Перед грою скидається верхну одіж і. надівається її по грі.

Маленька аптичка з перевязками та простими ліками повинна все бути під рукою.

Школа, що відповідає за умовий та фізичний розвій дітий, повинна запроваджувати рухові гри й забави, що творять красшу частину фізичного виобразовання. Іграм належить посвятити що найменше дві години тижнево. Се хоч у малій мірі, але все таки протиділає впливови довгого сидження, як прм. неправильного круження крови, численних нервових недомагань, злому травленню, скривленню хребетного стовпа, короткозорости. Звичайною причиною тих недомагань брак руху на свіжім воздусі, бо сільські діти під тим оглядом значно здоровійші від мійських.

Кожда школа повинна постаратися про окреме місце, призначене для ігор, по змозі поза містом. Обовязком мійських рад було би призначити такі грища для ужитку шкіл.

Школа повинна постаратися про прилади. Учителі й учительки повинні ходити на забави зі своїми учениками й ученицями. Коли ціла школа (отже всі кляси) має забави спільно, то учитель ру-

ханки повинен перед загальними забавами перейти цілий курс ігор і забав з 10 — 15-ма учениками зі старших кляс, що тоді помагають провадити поодинокі відділи і самі беруть участь у грі. Провідники дбають про порядок і карність у своїх відділах, та про добрий стан усіх приладів. Учитель назначує порядок ігор і забав, розділяє прилади провідникам і дбає про загальний порядок.

На площі не належить заводити цілковитої тишини. Веселий крик не шкодить зовсім, але карність (отже послух для приказів) мусить бути. Коли хтось перешкоджує иншим говорить умисно і злобно, а слова переконання не ділають на нього, то такого треба безпроволочно усунути на якийсь час від участи. Учитель веде виказ учасників та записує забави і гри.

Іграми й забавами, як важною частиною виховання взагалі, повинні цікавитися всі учителі й директори шкіл, а на день по іграх повинні задавати менше, щоби грачам не тяготіла гадка про завтрішню лекцію.

Раз на рік (на закінченнє шкільного року) належало би устроїти шкільні змагання, де кляси, або й осібні школи могли би суперничати з собою.

Надаються до змагань ріжного роду біги (для дівчат біг з обручами), скоки, мети, копаний та ношений мяч. кошиковий мяч, крокет і ин.

Заряди шкіл могли би для побідників призначувати відповідні нагороди (для цілих кляс або шкіл почесні, мандрівні, для поодиноких змаговців найрадше практичні)

Від змагань не були би виключені й ученики найвисших шкіл.

Правильні курси ігор і забав повинні передовсім переводити два останні роки учительських семинарів, бо ж цілю учителів: підняти цілий нарід фізично й умово.

Дещо з історії забав та ігор.

Забави старші від людства; знаємо звірята, що дуже добре вміють бавитися. Журавлі перед віреєм уряджують змагання-перегони. В Єгипті, як се знаємо зі старинних написів гієроґліфів та малюнків, бавилися хлопці та дівчата малими мячиками або кульками. Окрема громада ігор і забав служила воєнним цілям, служила для військового виобразування юнаків. Мет списою і ратищем, кремінною або залізною сокирою, топором та молотом, або й просто каменем подибуємо у всіх віках. Ціль забав остала по наші дні та сама: скріпити молодь фізично й умово.

В Гомера мяч, кинений з забаві Навзикаєю влучає в Одисея. В старинній Греції фізичне вихованнє молоді обох полів було взірцеве і головно загальне, всенародне. Грецькі мячі до забав „апораксіс“ і „уранія“ були мягкі, плетені з червоної вовни. В першій з тих забав кидано мяч до землі, в другій, злученій з танцем і вибиваннєм такту, кидано високо в воздух.

Старинні Єгиптяни плели мячі з морської трави і обшивали шкірою. Римляни мали мячі на-

дувані воздухом (follis) так великі, як наш копаний мяч; далі малий мяч (pila) і середний (paganica), набиваний пірєм. Метаннє великим мячем ішло парами, трійками (trigon), або дружинами в грі через границю (harpastum). Фоліс се передтеча нашого копаного мяча, паґаніка молоткаря (golf), крокета і инших. У середновічу забави і гри стають привілеєм рицарства і аж тільки Руссо, Пестальоці, Фребель намагаються впровадити фізичні вправи до шкільного виховання. Як знаємо зі вступу — нема фізичних вправ, серед яких не працював би мозок так, що кожда тілесна вправа є одночасно й умовою. У всіх державах засновуються осередні для поширювання забав і ігор. Ще й досі всюди в галузі спорту (змагу) веде перед Анґлія зі своїми кольоніями. Ніде нема стільки фаховців, що жиють зі спорту, як у Анґлії.

В нас треба би доложити всіх старань, щоби в першу чергу всі середні, висші, а потім і народні та фахові школи мали в поділі годин забави і гри. В парі з сим не буде села, де не було би дружини копаного, чи киданого мяча, де не було би щорічних змагань у бізі, скоку, метах кружком, каменем, списою, плаванню, веслованню і т. д.

Правила поодиноких ігор, узяті з міжнародніх, головно анґлійських, постанов. Вони значно скорочені та упрощені. На їх вивченнє не тратиться

багато часу. Вистане короткий опис, щоби гра вже могла відбуватися. Тільки з часом приходять нові правила, що приносять уріжнороднення, так цінне для молоді. Вивчити з гори всі правила хоч би до копаного мяча, для молоді, перетяженої наукою, **неможливо**, а головно непотрібно. Через те, особливо в низших клясах, гри виглядають дещо хаотично. Вирівнується гра тільки з часом.

Більшість потрібних приладів так проста, що можуть їх зробити самі ученики, особливо під доглядом учителя ручних робіт.

Ділити можемо забави і гри на поодинокі громадки з огляду на прибори (мячеві гри, гри з гилькою), з огляду на ціль (іманки, перегони), на вік (діточі, для доросту, для юнаків). При кождій забаві подане число учасників (уч.), величина грища, прим. 12 кр. кв., т. зн. що місце є квадратом, якого один бік має 12 кроків*) та вказівка, чи забава призначена для хлопців (хл.), чи для дівчат (д.). Та кождий учитель (-ка) зможе приспособити деякі хлопячі забави для дівчат. На початку подані найлегші забави зі співами для найменших, дальше трудність забав й ігор і змагів степенується.

*) Крок має 75 цм. (100 кр = 75 м.).

Опис забав.

(Для дітий I — II кляси).

---

1. Адам і Єва.

Учасників: 10 — 15. Грище: 20 кроків у квадраті.

Двоє дітий стає по середині колеса, що крутиться раз на ліво, потім на право, та співає:

А-дам і Є-ва по ра-ю хо-ди-ли,
по ра-ю хо-ди-ли, ні не ї-ли ні не пи-ли,
тіль-ки так ро-би - ли! Ні не ї-ли, ні не пи-ли,
тіль-ки так ро-би-ли.

Адам і Єва
По раю ходили (2 рази),
Ні не їли, ні не пили,
Тільки так робили!

Середні показують при сьому ріжні рухи: плескають у долоні, похиляють голови, махають руками, присідають, підскакують. Колесо затримується, всі наслідують рухи середних і співають дальше:

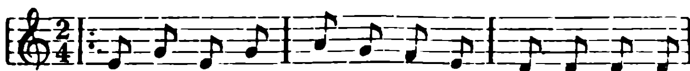
А як вже зробили
То инших гонили, (2 рази)
Хто не втік, хто не втік,
То його зловили. (2 рази).

Колесо при тім розбігається. Спіймані стають Адамом і Євою.

2. Мак.

Учасників: 10—20. Грище: 15×20 кроків.

Колесо крутиться раз у ліво, раз у право (зміна після кождої строфи). По середині стає вибраний. При співанню круг наслідує рухи поодиноких занять.



1. Ой маленька міщаночко,
Невеличка селяночко,
Чи ти чула, чи ти знаєш,
Поле маком засіваєш?
    От так так, от так так
    Сіють люди в полі мак!

Колесо перестає крутитися і рухи рук наслідують сіяннє Три перші стрічки повторюються стало. Четверта і дві дальші, які може співати сама середна, зміняються:

2. Мачок в полі поливаєш?
    Ой так так, ой так так
    Поливають люди мак!

3. Як мак в полі виростає?
    Ой так так, ой так так
    Росте в полі пишний мак!

4. Яким цвітом мак пишаєсь?
    Ой так так, ой так так
    Цвите цвітом буйний мак!

5. Як головки виростають?
    Ой так так, ой так так
    Дістає головки мак!

6. Як госпося мак збирає?
Ой так так, ой так так
Скоро ломить в полі мак!

7. Як ти мачок заїдаєш?
Ой так так, ой так так
Заїдаю в полі мак!

По скінченню останньої стрічки всі розбігаються, а середна старається спіймати свою наслідницю.

3. Залізниця.

Учасників: 10 — 25. Грище: 20×25 кроків.

Один стає льокомотивою, другий на кінци черги, що кладе собі руки на плечі, кондуктором. Кондуктор провадить потяг окликами: На право! На ліво! Два рази на право! Просто! і т. д. Всі співають:

Вже готовий паровіз,
Щоб до Львова нас завіз.
Сичить пара: фу! фу! фу!
Гей до праці, я не жду!

Ось і този вже готові,
Нині будемо у Львові.
Всі з білєтами всідати
Зараз будемо рушати

Коломия, Станіслав,
Галич, Бібрка і знов далі.
Ось столиця вже краю,
Я тепер назад біжу!

За той час кондуктор старається запровадити поїзд у куток салі або площі, як найдальше від поїзду, до якого по слові „біжу“ спішить сам як найскорше. Хто перед поїздом догонить кондуктора, стає кондуктором. Опісля ролі міняються.

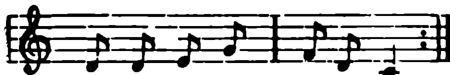
4. Звізда.

Учасників: 6 або 8. Грище: 10 кроків у квадр.

Учасники відчислюються двійками, стають у колесо, хапаються міцно за руки, йдуть, а потім біжать у право, а тоді перші відкидають рівночасно ноги до середини та повисають на руках сусідів. Опісля перші вертають у колесо, яке кругиться у ліво, і з черги звізду творять инші.

Уважати на бездоганну пряму поставу: ноги прямі, пяти разом, крижі прості, голова перехилена дещо назад.

Діти при сьому співають:



Ми хотіли б погулять,
Побігати. поскакать.
Ось у колесо ставай,
Руки враз собі подай!

З першу в право всі кругом,
Ходом, скорше і бігом.
Перші творять вжс звізду
Серед повного бігу.

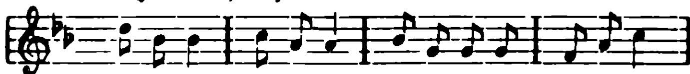
Стопи перших вже разом,
Простуй тіло підвисом,
Назад голову подай,
А тепер у ряд вертай.

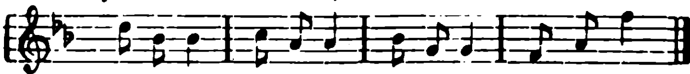
Біжить колесо у ліво,
Бо в грі радість не змаліла.
На инших тепер пора,
Буде знов нова звізда!

5. Щупак.

Учасників: 20 — 30. Грище: 15 кроків у кв.

Всі стають супроти себе в двох рядах та подають собі напроти руки так, що з рук твориться поміст. На той поміст кладеться один горілиць на однім кінци. В тій ціли учасники присідають, опісля випростовуються, гойдають на численнє або до ритму пісні і кидають у напрямі другого кінця, де провідник помагає йому зіскочити.





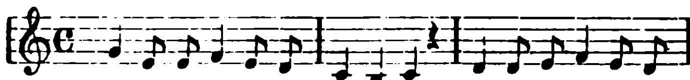
Щупачок, щупачок
Нам піймавсь на гачок.
Нум його кидати,
Дальше подавати.
Гоя раз, гоя два!
А на три! враз мечи!

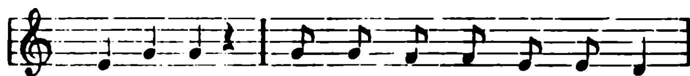
6. Море.

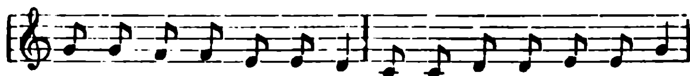
Учасників: 15 — 20. Грище: 20 кроків у кв.

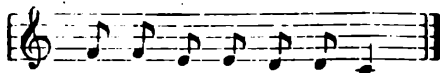
Всі уставляються у черзі, один за другим на один крок. Перший виконує всякі можливі рухи

головою, руками, ногами і кадовбом. Кождий повторює рухи, які бачить у свого попередника (отже не глядячи на першого).









Море филює, гуде,
Филя за филею йде
В право, ліво, в гору, в низ;
Закрути і обернись.

Филями море кида,
В право, ліво заверта,
Висше, висше бє в гору,
Опадає під пору.

А як вихор загуде,
Місяць високо зійде,
Страшне море у ту мить
Загудить і зашумить.

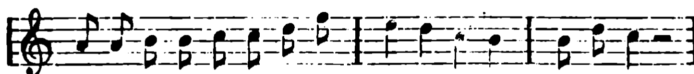
Всі розбігаються і забава кінчиться.

7. Вуж.

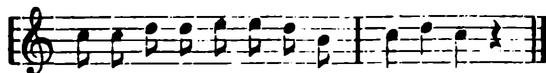
Учасників: 15 — 20. Грище: 15 кроків у кв.

Всі стають у черзі, при чім один кладе другому руки на плечі, або тримає міцно за пояс. Перший „голова“ провадить вигинчастою лінією, що наслідує рухи вужа. Вуж кусається за хвіст і перевертає. Се робиться так: Перший ловить за руку останнього, колесо стає і всі переходять попід руки протилежної пари.

Ви-пов - за - е вуж з тра-ви Ви-хи-ля-сом, ви-кру-та-сом,



Ви-хи-ля-сом, ви-кру-та-сом, Жаб-ки, миш-ки їх ло-ви!



Гей бі-да всім га-ла-па-сам. Гей бі-да.

Виповзає вуж з трави
Вихилясом, викрутасом.
Жабки, мишки їх лови!
Гей біда всім галапасам!

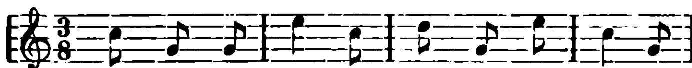
А як ситий вуж уже
В гаю хоче погуляти,
Сам себе за хвіст бере
І сам буде обертатись!

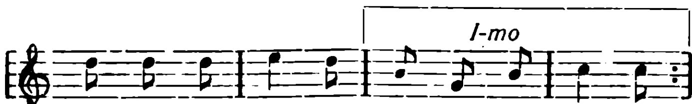
8. Дрібушка.

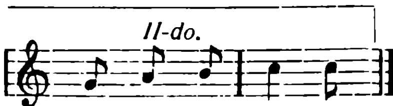
(Для дівчат).

Учасників: 20 — 40. Грище: 15×20 кроків.

Пари беруться за руки, похиляються назад, ступаючи дрібно ногами аж доки пальці ніг не діткнуться. Тоді кружать у ліво і право, ступаючи по змозі на самих пальцях. Руками треба міцно триматися. По дрібушці даємо для відпочинку хід зі співом.







Музика грає
Дрібно, дрібненько,
Пара гуляє
Ще й веселенько!

Пара дрібоче
Скоренько, скоро,
Личка діточі
Кружляють в коло.

За ручки взялись,
Ніжки торкнулись,
Назад подались
І закрутились

В ліво крутились,
Ще й звеселились,
В право пустились,
Тай потомились

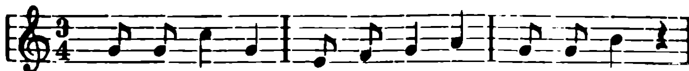
Тепер спічнемо
В повільнім ході,
Пісню пічнемо
В спільній злагоді.

9. Чорний Лицар.

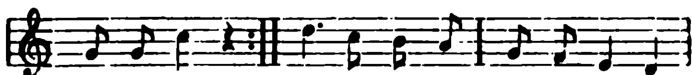
(Для хлопців).

Учасників: 10 20. Грище: 15×30 кроків.

Один стає по середині, всі инші на одній кінці грища. Завданнє Чорного Лицаря ловити грачів, що перебігають попри нього. Йому не вільно бігати за грачами. Може ловити тільки по лінії поперек грища. Усі співають:



Хоч гріз-ний ти Чор-ний Ли - цар та не нам,
Нас бо - га - то бач зі - бра-лось, а ти сам,



Хоч грізний ти, Чорний Лицар,
Та не нам,
Нас богато бач зібралось,
А ти сам.

Хоч і всі ви там зібрались,
Сам я тут
Хоч на мене ви завзялись,
Вам не буть!

Сам нас, Лицарю, не зловиш
Хоч би що,
Скорі ноги собі змориш
На ніщо.

Ми не боїмось нікого
Ані раз!
Ось побачиш, як втечемо
Всі ураз!

Ти нас ловиш по одному
Або два,
Кукіль зловиш та пшениці
Ні зерна.

Бо важке зерно пшеничне
Перейде,
Собі кукіль Чорний Лицар
Забере!

Найзручнійший грач, що остає непійманий, стає з черги Чорним Лицарем.

10. Петре, де ти?

(Для хлопців).

Учасників: 20 — 30. Грище: 15×15 кроків.

Два учасники накладають собі на голову картонові циліндри так, щоби не могли нічого бачити, инші творять круг, у якому бігають оба темні, для забезпеки. Один із темних питає: Петре, де ти? Другий відповідає: Я тут! і зручно втікає на боки. Кругові тихенько співають жартівливу пісеньку:

Fine.

Де ти, Пе-тре, о-бі-звись, о-бі-звись,
І до ме-не на-бли-зись, на-бли-зись,

Тем-на ніч-ка, кру гом тин, бо-юсь ду-же

сам о-дин. D. C. al Fine.

Де ти, Петре? Обізвись!
І до мене наблизись.
Темна нічка, кругом тин,
Боюсь дуже сам один.

Якби то Петра піймать,
Бобу в торбу йому дать?
Ось закличу я ще раз:
Де ти, Петре, на показ?

Нема Петра, тільки Гриць,
Набереш ти патериць
Як що я тебе піймаю,
За чуприну потягаю

Раз на ліво, раз на право —
Ніяк Петра не піймаю.
Аж як просто побіжу,
То тоді його пійму.

11. Жгут.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 30. Грище: 10×10 кроків.

Всі уставляються тісним кругом, лицем до середини так, щоби не бачити, що діється за плечима. А там ходить один із жгутом у руках та потайки дає його в руки (задля того всі тримають руки за собою) грача. Тепер жгут вступає у своє право і бє по плечах сусіда на право, що тікає довкруги колеса, щоби станути на своє місце. Гру

продовжає новий властитель жгута, а старий стає на його місце. Колесо співає:

Хто не хо - че жгу-та зна - ти, му-сить до - бре
у - ті - ка - ти, Бо мій жгу-тик не жар - ту - є
і по пле-чах по - тан-цю - є! До - бре дбай-те
і бі - гай - те, під мій жгут не по - па - дай - те,
Бо хто жва-во не вте-че, то по пле-чах
на - бе - ре.

Хто не хоче жгута знати,
Мусить добре утікати,
Бо мій жгутик не жартує
І по плечах потанцює!

Добре дбайте і бігайте
Під мій жгут не попадайте,
Бо хто жваво не втече,
То по плечах набере.

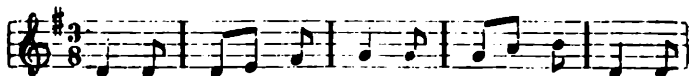
Чи великий, чи малий,
Хто спізниться, буде мій,
Бо таємна в жгута сила,
Щоб злих-добрих, добре била.

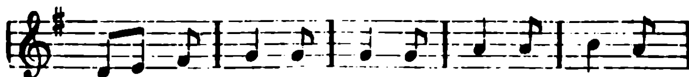
А як другий жгут візьме
І на мене поверне,
То й тоді жгут не питає,
Мені плечі добре крає!

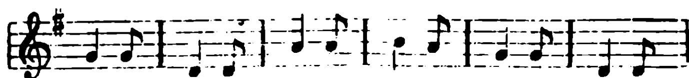
12. Китиця.

(Для дівчат).

Учасників: 20 — 30. Грище: 10×15 кроків.
Зібрані співають:







Чи ми в полі не цвіточки,
Не матусі любі дочки?
На зеленій, на леваді —
У хатонці, на розраді?

Ой з весною чарівною
Під шовковою росою
Берімося-ж ручечками
Вяжім вінок стяжечками.

Діти беруться за руки та починають обходити провідницю, звиваючи вінок у китицю.

Перед веде наша Рожа,
Королева цвітів гожа,
А за нею инші діти,
Всі веселі Весни цвіти.

Китиця звязана. Остання у ряді хоче тепер піймати якусь цвітку. Инші співають до кінця дальшу строфку і розбігаються, а остання ловить намічену цвітку. Спіймана стає рожею (припинає до волося рожу) і забава повторюється ще раз.

Цвітки в китицю зібрали
І стяжкою повязали —
А як хочеш цвітку мати,
Мусиш стяжку розірвати!

Діточі забави зі співами*).

1. Ястріб і квочка.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 20 — 25. Грище: 15×20 кроків.

Всі стають у черзі та тримаються міцно за плечі або бедра. На переді стає „квочка". „Ястріб" старається піймати останнього, квочка з усіх сил боронить яструбови доступу. Забіжить яструб на конець ряду і курятко бачить, що біда, пускає чергу і біжить на перед, щоби станути перед квочкою. Догонить його ястріб скорійше, то пійманий стає ястрібом, а старий ястріб квочкою.

Всі співають:

Чому квочка сама ходить,
Діточок при собі водить?
Ястріб ось летить голодний —
І голодний і холодний.

---

*) Мельодії до пісень, які приходять при сих забавах, може кождий учитель(-ка) дуже легко підібрати до вподоби зі співанників: Січинського, Гайворонського, Тележинського, Гая, Ярославенка, Суховерської, „Сурми" і т. и.

Коли ястріб не може скоро піймати курятко:

Не курятка полювати,
Квочки діток доганяти,
Як така ти непорада,
Буде добра тобі й жаба.

Скоро ястріб налітає
І курятко доганяє,
Щіпкотить воно із ляку,
Утікає з переляку.

Як під квочку не сховалось,
В кігті ястрібу попалось.
Вже само ловити буде,
Хоч і дуже гонять люде.

2. Міст.

(Для дівчат).

Учасників: 20 — 30. Грище: 10×15 кроків.

Грачі стають паре за парою, звертаються до себе лицем, подають собі руки і підносять їх дещо до гори. Остання пара перебігає попід міст і стає на переді. За нею йде дальша, доки всі не перейдуть. Ніхто не гнівається, коли при сьому почує на плечах легкий удар.

У пороги Дніпрові
На Україні далекій
Впали мости дубові,
На Дніпрі, ріці широкій!

Пливуть мости дубові
Стругою у Чорне Море,
Через струї кригові
Нема броду, нам на горе!

Збудуємо новий міст,
Сильний, довгий, ланцюховий!
Стають пари в повний ріст
І перехід вже готовий.

Сміло, брате (сестро), тепер йди,
Як що заплатив вже мито,
Тільки довго не бари,
Щоб на мості не побито!

3. Когутик.

(Для хлопців).

Учасників: 10 – 20. Грище: 15 кроків у квадр.

Уставка парами найрадше після власного вибору. Нараз дужається одна, найвисше дві пари. Когутики скачуть на одній нозі, руки закладають на крижі. Один другого тручає плечем, а хто кого скорше примусить станути на обі ноги, побіджає. Побідники змагаються ще раз. Остає остаточно найстарший когут. Видці тимчасом співають:

Півні жваві пострічались,
Привитались, посварились;
Чуби враз собі намнули,
Оттакі то півні були!

Став один на одну ногу,
Другий крикнув на трівогу.
Післать визов не забули,
Оттакі то півні були!

Одноніж пішли до бою,
Руки склали за собою,
В бою славу й честь добули,
Оттакі то півні були!

Зударились оба міцно,
Як лицарі средневічно.
Враз оба перевернулись,
Оттакі то півні були!
Враз на землю покотились,
Оттак оба півні бились!

Відміна: На мураві, піску або підстілці позволяємо півникам уживати рук і взагалі всіх воєнних хитрощів: неожиданих нападів, відскоків і т. п.

4. Крута линва (Що се таке?)

(Для хлопців).

Учасників: 15 – 30. Грище: 15×20 кроків.

Два хлопці стають по середині 3 — 5 кроків від себе і беруть у руки кінці линви, якою кружляють. За кождим замахом перебігає попід линву один учасник. Коли линва кружить рівномірно, то відступ поміж учасниками виносить яких 5 кроків. Линва при землі мусить порушатися у тім самім напрямі,

як біжать перебіжчики. Ті, що ще не перебігли, можуть співати:

Стоять два мов на сторожі,
Инші з боку у черзі,
Лиця у тамтих ворожі,
Ті бояться мов зайці

Ось один з них розбігаєсь,
Обі руки зняв в гору,
Поміж сторожів кидаєсь,
Прочуває знать біду.

Але се не помагає —
В вартових є щось страшне,
Щось в руках у них кружляє,
Кождий ниць тоді паде.

Хто-ж відвагу в серці має,
Гордо голову несе
І руками не махає —
Той безпечно перейде.

Відміна: Линвою махається у супротивнім напрямі. Треба її тоді перескочити, коли вона находиться над землею. Вправа вимагає деякої відваги й рішучости.

5. Птичка.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 9—15. Грище: 10×15 кроків.

По середині круга стає птичка. По відспіванню обох строфок середний вибирає собі з круга

пару, а за його приміром йдуть усі инші. Кому не стане пари, стає птичкою і забава повторюється. Всі співають:

По дорозі скаче птичка,
Така собі невеличка,
Коли хоче друга мати,
Сама мусить вибирати.

Ой стоюж я серед поля,
Вибираю, кого воля,
Кому-ж пари вже не має,
Ще раз птичку заспіває!

Як що середний може, то другу строфку співає сам.

6. Калина.

(Для дівчат).

Учасників: 10 — 12. Грище: 10×10 кроків.

Довкруги вибраної „калини“ кружать усі, тримаються за руки та співають:

Пристроїлася калина
Така гарна, мов княгиня.
Ти, княгине, добре знаєш,
Кого любиш — вибираєш.

Середна вибирає собі пару. Всі инші рівнож, пари проходять (танцюють) довкруги і та, що остала без пари, стає калиною.

7. Сад і воробці.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 20. Грище: 10×15 кроків.

По середині грища зачеркується круг 10 кроків у промірі. По середині стають овочеві дерева. Поміж ними ходить садівник та відганяє двох воробців, що ходять довкруги саду, стараються забігти в круг, діткнути яке небудь дерево рукою та втекти з ним із круга. Вдарить його при тім садівник жгутом, то воробець стає деревом, а инше дерево воробцем. Всі співають:

Два воробчики
Ласі хлопчики,
З боку чиркають,
В садок зиркають!

Сад із малинами,
Ще й із вепринами,
Яблука, груші
Сливи-чорнуші.

Нуже, воробчики,
Жваві хлопчики!
Хто хоче мати,
Тра пробувати.

Скоч-же в садочок
По горішочок!
Ягідку в дзьобик,
Тікай як можеш!

8. Чий голос?

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 20. Грище: 15×15 кроків.

Один по середині круга має завязані очи. Круг тримається за руки, кружить довкруги середного та співає:

Ми на мураві
В жвавій забаві
Ти без охоти
Темний на очи.

Ми всі свобідні
Мов пташки вільні
Ходимо, скачемо,
Тебе задержимо.

Як хочеш, станемо,
Станемо, змовкнемо,
Маком посіємо,
Всі оніміємо.

На твоє бажаннє
Ось тобі казаннє:
Голос пізнаєш,
Знов очи маєш.

Середний стукає палицею до землі, круг спиняється і той, що находиться перед „темним“ на очи, зміненим голосом щось говорить. Пізнаний по голосі зміняє середного, в иншім випадку середний вгадує ще раз.

9. Муляр.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 30. Грище: 10×20 кроків.

По середині грища рисується дві рівнобіжні до себе і поперечин чертки, віддалені від себе на два кроки, т. зв. мур. На тім мурі стає і не сміє його переступати один із учасників „муляр“. Всі инші перебігають через мур, кілько разів хочуть. Кого муляр діткне рукою по плечах, стає цеглиною і його муляр примуровує коло стіни на мурі. Мур росте, бо за кождою цеглиною місце до перебігу

вузшає. Найзручнійший останній стає мулярем і гра повторюється. Всі співають:

А хто хоче мурувати,
Мусить цеглу в руки взяти, (2 рази)
А на верх заправу дати.

Цеглу став коло цеглини,
Від кінців до середини, (2 рази)
Коло цегли став цеглину.

Мусиш зручно нас хапати,
Бо ми вміємо тікати.
Всі ми вміємо тікати,
Понад при.мурок скакати.

Тож лови нас по одному,
Чи великому, малому, (2 рази)
І стіну муруй з нас дому.

Ти, мулярику, муруй
Домик гарний побудуй (2 рази)
І там собі заночуй.

10. Домашна птиця.

(Для дівчат).

Учасників: 10—15. Грище: 10×20 кроків.

Кожда з учасниць дістає імя якої небудь домашної птиці. Всі співають і середна по скінченій строфці намагається піймати названу собою птицю. Піймає иншу, то мусить ловити ще раз,

в иншім випадку ловить дальше піймана. Круг іде раз на ліво, раз на право і співає:

Тю, тю, тю, курочки,
Ходіть близше, гусочки.
Ось пшеничка, качечки,
Ще й гречані клюсочки!

Ми кухарки боїмось, боїмось
І спійматись не дамось, не дамось.
Ось попробуй нас піймать, нас піймать,
Як будемо ми тікать, ми тікать.

Я качечок не люблю,
Собі курочку зловлю.

Кухарка ловить курочку. Коли се не вдасться, круг співає дальше:

Я курочок не хочу,
Собі гусочок зловлю.

. . . .

Ось пантарочка мала
Не втече буде моя.

. . . .

Що тут мишка поробля,
Як зловлю, буде біда.

Більше від трьох разів забави не повторяти!

11. Заяць в огороді.

(Для хлопців).

Учасників: 10 — 20. Грище: 10×10 кроків.

При більшім числі учасників ділимо їх на кілька гуртків по 10 — 12 уч. Назначений йде в середину круга, при чім усі тримаються міцно попід руки. Середний має усіма способами з середини вихопитися. На його місце йде тоді учасник по правім боці прірваного місця.

Круг стоїть на місци, або поволи крутиться і при тім співає:

Ось ми зайчика піймали,
В огороді тут застали.
А тепер йому дамо,
На будуче провчимо!

Нуко, зайчику, біжи
Понад плотами скачи,
Перескочиш — твоє право —
А як ні — пиши пропало!

12. Журавель.

(Для хлопців).

Учасників: 10 — 20. Грище: 15×20 кроків.

Усі учасники складають на купу свої шапки по середині колеса. „Журавель“ зі жгутом у ру-

ках стоїть на сторожі. Всі кружать довкруги і співають:

Журавель, журавель, в зеленій діброві —
А ви, Діброзяни, чи усі здорові?
Нема Дуба дома, поїхав у Київ,
Випив бочку меду і хліб увесь виїв,
Лишив журавлеви оберемок київ.

По тих словах діти вбігають до середини, кождий хапає стільки шапок, скільки зможе і тікає. Хто дістане жгутом по плечах, мусить шапки віддати.

Легкі забави без приборів.

1. В гості.

Учасників: 10 — 20. Грище: 15 кроків у кв.

Усі, з виїмком одного „ходія“, уставляються на обводі круга на місцях, означених каменем або ямкою. Місця віддалені від себе на 3 — 5 кроків. „Ходій“ підходить до кого будь і питає: Приймете в гості? — Запитаний відповідає: Проси иншого! — Тимчасом хто може, міняє своє місце. Ходій старається захопити чиє небудь вільне місце, тоді йде в гості той, кому забракло місця.

Коли маємо поблизу дерева, то учасники стають під деревами, а в рухівні можуть сідати на кріслах, або ставати на місцях, зазначених крейдою.

Не може „Ходій“ захопити вільного місця, тоді бере найблизшого за руку і провадить за собою. По черзі долучає усіх инших, веде цілий ряд поза круг, кричить: Усі в гості! і біжить на перше ліпше місце.

2. Останній утікає (Яструб).

Учасників: 10—15. Місце довільне.

Всі, з виїмком „Яструба“, стають у чергу і кождий бере попереднього за пояс або за плечі. Перший питає яструба, що стає перед ним: — Тобі кого треба? Останнього! — відповідає яструб. — То лови його!

Тоді яструб кидається до останнього, що старається втекти другим боком черги і стати перед першого. Відбігати від ряду дальше, як на пять кроків, не можна. Зловлений стає яструбом, а бувший яструб стає на переді.

Відміна: Два останні втікають і яструб ловить одного з них.

Опісля зміняється забава так, що як тільки останній стане перед першого, найблизший починає бігти.

3. Хто скорше? (Боднар).

Учасників: 10 — 20. Місце довільне.

Всі стають колесом, лицем до середини. Один (боднар) ходить поза кругом, легко вдаряє кого будь (клепку) по плечах, каже: Хто скорше? і біжить довкруги. Вдарений біжить у супротивнім напрямі і хто скорше займе вільне місце, звертається до круга плечима.

Відміни: Вдарений доганяє визовника в тім самім напрямі, при чім оббігають два або й три рази довкруги колеса. Визовник може також утікати в довільнім напрямі.

Учасники визивають і доганяють парами, що мусять міцно триматися за руки.

4. Кіт і миш.

Учасників: 10 — 30. Грище: 20 кроків у кв.

Окрім кота й миши всі беруться за руки і творять круг. Котови роблять кругові деякі трудности в переході попід руки. Що якийсь час пари зміняються.

Відміни: Два коти ловлять одну миш; два або три коти ловлять дві або три миши, кождий свою або довільну; один кіт ловить дві або три миши.

5. Двоє воріт.

Учасників: 15 — 40. Грище: 15 кр. у кв.

Учасники творять два круги, при чім менший находиться по середині більшого. Круги можуть стояти або порушуватися в тім самім або супротивнім напрямі. Кождий із кругів має „ворота“, місце, де учасники не тримаються за руки. Два коти можуть вбігати і вибігати тільки через ворота, миш бігає й попід руки. Оба круги можуть творити вісімку. Що якийсь час трійки зміняються.

6. Хорт і заяці.

Учасників: 20 — 50. Грище: 20 кр. у кв.

Учасники творять довільно віддалені від себе круги по 4—5 у кождому. В середину кождого стає один „заяць“. Один заяць і один хорт находяться поза кругами. Заяць переслідуваний хортом утікає до круга, звідки за те мусить зараз вибігти заяць, що був уже в крузі, на якого тепер хорт полює. Заяці, що вже бігали, зміняються із круговими. Спійманий заяць стає хортом, але не може зараз віддавати удару. „Викурений“ заяць може вбігти до того самого круга, але з противного боку, як вибіг.

7. Лябіринт.

Учасників: 20 60. Грище: 20 кр. у кв.

Всі, з виїмком двох, стають рядами по 5 — 6, один ряд за другим і беруться за руки. На свист (плесненнє у долоні) провідника, всі опускають руки, виконують зворот у ліво і зараз знов беруться за руки. Творяться знов улички, але прямово до попередних. Ані утікач, ані ловець не сміють бігати попід руки, або розривати ряди. Утікач скаче на одній нозі. Бачить провідник, що втікачеви грозить небезпека, дає знак і поміж обома повстає перешкода, яку ловець мусить знов окружати. Що якийсь час провідник змінює пари.

8. Третяк.

Учасників: 10 — 30. Грище: 15 кр. у кв.

Всі діляться на пари і уставляються у колесі або довільно на місци, при чім грачі в парах, звернені лицем у той сам бік, або до себе (тоді можуть триматися за руки), або побіч себе (тоді тримаються попід руки). Утікач стає перед, або за пару (тоді третий утікає), або вбігає попід руки і бере одного за руки (тоді утікає той, до кого звернеться плечима), або бере одного попід руку (тоді третий утікає).

Відміна: Два ловлять двох, кождий свого, або довільного.

9. Дві квочки.

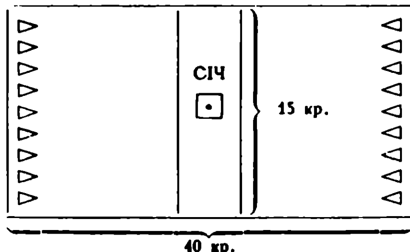
Учасників: 20 40. Грище: довільне.

Всі діляться на дві половини, що уставляються чергами. В черзі кождий дальший держить за бедра попереднього. Передні в обох чергах се квочки. Вони стараються відбирати собі взаїмно „курята“, щипаючи їх із кінця. Бачить курятко, що його вже туй-туй ловить квочка, пускає свого попередника і старається добігти перед свою квочку, що хватає його тоді за бедра. Курятко стає квочкою. Всі учасники повинні бути більше-менше однаково сильні.

10. Запорожець на Січи.

Учасників: 20 — 40.

На прямокутнику відмірюється „Січ“— полосу на 3 кроки широку, довгу на цілу ширину місця забави (15 кр.). Прямокутник може бути на 40 кроків довгий. Учасники, з виїмком запорожця, що стає на „Січи“ і не сміє із неї виходити, діляться на дві половини, і стараються перебігати через „Січ“. Запорожець ловить перебігаючих легким ударом руки по плечах, але тих, що стоять поза „Січею“, не сміє доторкати. Перебігаючі можуть рівнож ударити незручного запорожця по плечах. Зловлені стають запорожцями і помагають ловити. Найзручнійший лишається на самім кінци.



11. Рибаки і риби.

Учасників: 20 — 50. Місце 40 — 50 кр. у кв. Се „саджавка“. В однім розі ограничується менший круг — „хату рибаків“.

Учасники діляться на дві дружини. Одна з них „риби“, ходять і бігають довільно по „саджавці“,

друга „рибаки", беруться в „хаті" за руки, творять так „волок" і з окликом „рибаки йдуть!" — вибігають на лови. Два крайні „волока" стараються вхопити за руки, а тоді з окликом: „Тягни!" — круг рибаків виводить спіймані риби до хати. Рибаки ловлять доти, доки не виловлять усі риби. Тоді ролі міняються.

Риб не можна ловити руками. Риби, що вибіжать із „саджавки", узнається за спіймані. Коли волок „продреться", треба його вперед „залатати" і аж тоді можна ловити дальше.

12. Трач.

Учасників: 10 — 30. Грище: 10 кр. у кв.

Пари, звернені лицем до себе, беруться за руки. На: Раз! перші присідають і підносять руки до гори, другі стають на пальці і опускають руки в низ. На: Два! навпаки. Черговання (темпо) з першу повільне.

13. Жива линва.

Учасників: 10 — 30. Грище: прямокутник 10 кр. широкий, а на 40 кроків довгий, переполовлений черткою поперек.

Перебіг забави: Два найсильніші провідники вибирають собі по черзі по одному з учасників, доки не розберуть усіх. Кождий вибраний стає за

своїм провідником і бере за бедра попередного. Провідники беруться за руки точно над черткою і на раз! два! всі тягнуть назад. Котра сторона дотягне скорше до кінця площі -- побідила.

14. Дзвін.

Учасників: 10 — 20. Грище: 30 — 40 кр. у кв. Хлопці. По рогах стоять хоруговці.

Перебіг гри: Всі уставляються в круг і міцно держаться за руки. Середний з розбігу старається перервати круг і добігти до хоруговці. Хто його спіймає, заки добіжить до хоруговці, вибирає заступника. Непійманий „язичок" вибирає сам.

Язичок при розриванню повинен схрестити руки на грудях.

15. Жмурки.

Учасників: 10 — 20. Грище: 20 30 кр. у кв.

1) Жеребом або пословицею вибирається одного до „жмурення" (ловлення із завязаними очима). Завязується очи, або ще красше надівається на голову циліндер із грубого паперу, що опирається аж на плечі. Циліндер не має дна.

2) „Жмурко" ловить товариша рівнож жмурка, що від часу до часу, або на запит: Де ти? дзвонить дзвінком, або калатає калатавкою.

16. Турецькі перегони.

Учасників: 12 — 30. Грище: 10 × 20 кроків.

Всі сідають пара за парою у прямій лінії, або в колесі, по турецьки (з перехрещеними під собою ногами). Всі пари мають своє число. На зазив (Перша! Друга! і т. д.) названа пара схапується на рівні ноги, один біжить на ліво, другий на право в супротивних напрямах і стараються чим скорше сісти на своїх місцях. Перший побіджає.

Відміна: Бігці оббігають вужем кожду пару.

17. Попід руки.

Учасників: 15 — 30. Грище: 20 кр. у кв.

Ціль забави: Перегони.

Всі уставляються в колесі лицем до середини, беруться за руки і підносять руки до гори. Пара, на яку рівночасно покаже провідник, пускає зараз руки, один біжить на право, другий на ліво, попід піднесені руки, виминаючи инших учасників вужеватою лінією. Хто скорше забіжить на місце, звідки вибіг, стає у крузі. Другий ходить у середині колеса і легким ударом руки вибирає бігуна, з яким хоче помірятися скорістю і зручністю. Діткнений мусить бігти в супротивну сторону, як вибирач. Вибирати можна тільки таких, що ще не бігали.

18. Бурмило.

Уч. 10 — 40. Грище: 10 — 15 кр. у кв. Хлопці.

Уставка парами. Одні стоять у свобідній поставі, другі обнимають їх, по чім перші мають вихопитися без помочи рук. Опісля ролі зміняються.

19. Передай другому!

Учасників: 6 — 20. Грище: 30 кроків у квадраті, точно ограничене.

Ціль: Спіймати.

Вибраний жеребом старається спіймати, т. зн. вдарити кого небудь легко рукою по плечах і сказати при тім: Передай другому! Спійманий не сміє безпосередно звертати удару. Не вільно вибігати поза означені границі.

Відміни:

1) Коли переслідуваний присяде, ловець не може його ловити.

2) В середині вбивається жердку, або ставиться стояк до скоку. Хто дотикає його рукою, є в гнізді і ловити його не можна. В гнізді все може бути тільки один.

3) На малім місци ловець скаче весь час на одній нозі. Коли втомиться, перескакує на другу ногу.

20. Подай руку!

Учасників: 5 — 30. Грище: 40 кр. у кв.

Ціль: Спіймати помимо перешкоди.

Перебіг, як у „Передай другому". Переслідуваного може спасти хто небудь через поданнє руки.

Руку можна подавати тільки в випадку дійсної небезпеки і зараз треба пустити.

Відміна: 1) Кождий дальший спійманий прилучається до ловців так, що по черзі ловить один, потім два, три і т. д. Всі ловці або дістають перепаску на рамя, або скидають шапки і т. п., щоб їх можна було відріжнити.

2) Спасається переслідуваного так, що хто небудь перебігає поміж ловцем і переслідуваним. Забігати можна з боку або напроти ловця, ніколи з зади. Ловець ловить дальше тільки того, хто перебіг йому дорогу.

21. Хто зручнійший?

Учасників: 10 — 40. Грище: 30×50 кроків. Хл.

Найзвиннійший стає на переді черги. Всі инші стають що три кроки один за другим та у всім наслідують першого, що скорим бігом, наглими зворотами та скрутами старається оставити усіх як найдальше за собою.

Забави з приборами.

1. Кочений мячик.

Уч. 8 — 12. Грище 10 кр. у кв. Хл. Д. 6 — 10 л.

Ціль: Так покотити два мячики з ріжних боків, щоби вони стрінулися.

Уч. стають у ряд. Два крайні виступають крок на перед, звертаються лицем до себе і присідають, або клякають на одно, або оба коліна і на даний знак, прм.: Раз! оба котять рівночасно один до другого по одному мячикови. Коли мячики стрінуться, котять іще раз. Коли не стрінуться, котить дальша пара.

2. Мячик у леті.

Уч. 8 – 10. Грище 10 кр. у кв. Хл. Д. 6 — 10 л.

Ціль: Влучити мячиком у мячик у воздусі.

Всі уставляються у крузі на 10 — 20 кр. у промірі. З протилежних кінців два кидають рівночасно мячик так, щоби в ніякім разі не перелетіли поза круг, а рівночасно влучилися у воздусі. Кидають 2 — 3 рази, опісля передають мячі иншим.

3. Свічка.

Уч. 6 — 10. Грище 20 < 30 кр. Хл. 12 — 18 л.
Ціль: Спіймати мяч у воздусі.

Грачі стають у крузі. Вибраний жеребом стає по середині, називає по імени того, хто має спіймати мячик, і кидає мячик що сили прямовісно в гору. Вийде мячик поза круг, то мет мусить бути повторений. Коли названий піймає мяч відповідно до умови в обі руки, або тільки в ліву або праву — то кидає сам, коли ні, то всі учасники розбігаються, а коли метач ухопить мяч у руки, то відповідно до умови, або зараз кидає за одним із утікачів, або каже наперед: Стій! і старається влучити в стоячого. Поцілений старається зараз поцілити дальше кого небудь. Так продовжується гра, доки хтось не промахнеться. Тоді всі вертають до попередного круга і останній робить дальшу „свічку“ (мет мячем прямово до гори).

Увага: До сеї забави можна рівнож уживати копаного і повного мяча, які підкидується обіруч.

4. Через улицю.

Уч. 10 — 20. Грище 20×30 кр. Хл. Д. 14 — 18 л.
Ціль: Ловити мячик.

Учасники стають у крузі або двома рядами проти себе у віддалі 12 — 15 кр.

10 - 15 кр. від круга або ряду проводиться чертку „улицею", якою кождий, що не зловить мяча, має перебігти. По обох сторонах улиці стає 4 учасники зі жгутами в руках, які строго карають провинника ударами по плечах.

Один із учасників стає по середині круга, називає кого небудь по імени і кидає мяч до гори. Коли названий піймає мяч, кидає дальше, коли ні, біжить через улицю, де від четвертого дістає жгут, а четвертий йде в круг і кидає дальше мяч. Так уличники і кругові чергуються.

Відміна: Замість кидати до гори, можна кидати в крузі в довільнім напрямі, без називання грача. Се розвиває уважність, бо грач удає, що кидає в однім, а в дійсности мече мяч у супротивнім напрямі. Мяч мусить іти з рук до рук жваво і без задержки.

5. Де моя пара?

Учасників паристе число 10—20. Грище 20—40 кроків у кв. Хл. Д. 10—14 літ.

Ціль: Найти свою пару.

З боку площі зачеркується невеличке колесо на гніздо.

Всі учасники стають парами, при чім кождий мусить стямити собі свого товариша. Тоді розхо-

дяться по цілій площі. Одна пара, яка тримається за руки, вибігає з гнізда і старається вдарити жгутом кого небудь із утікачів. Ударений зараз кидається за своїм товаришем. Заохочують його до сього всі инші своїми жгутами, але не вільно його дальше вдаряти, як уже візьме за руку свого товариша, або спасеться до гнізда, куди поспішає рівнож його товариш. Нова пара ловить дальше. Пара має право ловити тільки тоді, коли тримається за руки, бо як тільки пустить руки, всі инші ударами жгутів заганяють її до гнізда.

6. Квочка.

Уч. 8 -- 12. Грище 10 кр. у кв. Хл. 12 — 14 л.

Ціль: Найти передаваний з рук до рук жгут.

Уч. сидять у доволі тіснім кружку з підігненими ногами і передають із рук до рук попід колінами жгут. Середний „квочка“, який стоїть на колінах, або присідає, старається схопити жгут, причім мусить скоро кидатися на всі боки, бо як тільки повернеться плечима до жгута, то жгут зараз угостить його зручним ударом. Кругові виконують рухи руками, наче би щось передавали, щоби змилити квочку. Від кого квочка відбере жгут, той йде до середини.

7. Лявіна.

Уч. 20 — 30. Грище 15×20 кр. Хл. Д.

Всі стають у черзі одинцем, або парами. Один стає 5—6 кроків перед чергою і котить прямо на чергу великий мяч (кулю). Всі мусять підскакувати, щоб уникнути зударення.

8. Стрілець.

Уч. 10 —16. Грище 15 кр. у кв. Хл. Д.

Ціль: Поцілити учасника в бігу.

Двома камінцями (хоруговцями) назначується дві цілі 10 – 15 кр. одна від другої. Вибраний жеребом стрілець стає 10 — 15 кр. з боку, инші учасники уставляються чергою за одною з хоруговець і перебігають по черзі від хоруговці до хоруговці. Стрілець старається їх за той час влучити мячиком. (У голову ціляти не вільно). Кождий, хто перебіжить, стає стрільцем, а стрілець стає на кінци черги. Хто скорше осягне 5 — 6 поцілів, побіджає.

9. Хто кинув?

Уч. 6 — 12. Грище 30 кр. у кв. Хл. Д.

Ціль: Поцілити мячем.

Уч. творять два ряди по 3 – 6 у кождім, у віддалі 20 — 30 кр. напроти себе.

Вибраний жеребом стає по середині, плечима до ряду, звідки кидають мяч. Коли кидаючий не попаде середнього, йде на його місце; коди попаде, середній скоро оглядається і вказує, хто кинув. Коли вгадає, зміняються, коли ні, кидає в нього супротивний ряд. Оба ряди кидають на переміну. Всі учасники виконують рухи руками, щоби змилити того, хто вгадує.

Уставка може бути рівнож у колесі.

10. Нездара.

Уч. 8 — 12. Грище 10 — 15 кр. у кв. Хл. Д.
Ціль· Ловити мячик.

Всі уставляються у крузі один від другого на 5 — 10 кроків. Коли учасників більше, то можуть уставитися у виді звізди. Задля сього відчислюються двійками, перші йдуть два кроки в перед, а другі назад. За незловлене киданого мячика обома руками слідують отсі кари: 1) Ловить правою рукою. 2) Лівою рукою. 3) На одній нозі. 4) Клякає на одно коліно. 5) Клякає на обидва коліна. За добре спіймане йдуть поправи в супротивнім порядку. Хто перший клякне на обидва коліна, є очевидно нездарою.

Можна кидати мячик у довільнім напрямі, або уживати рівночасно двох, а навіть трох мячиків.

11. Відбиванка.

Уч. 10 — 20. Грище 20×15 кр. Хл.

Ціль: Відібрати середному копаний мяч.

Уставка в колесо. Один від другого на 2 -- 3 кр.

Один іде в середину і боронить мяча. Мяч можна дотикати тільки ногами. Кождий по черзі із обводу колеса старається відібрати мяч, то зн. поставити на мяч ногу. Противника не вільно дотикати руками, можна забігати зі всіх боків та легко відтручувати від мяча цілим тілом, як при копанім мячи. Оборонець „зробить мяч“, т. зн. легенько підбиває ногою на 2 — 3 кроки в бажанім собі напрямі, старається мати мяч усе перед собою, а противника за собою. Притиснений відбирачем подає, то зн. легко підбиває ногою мяч одному з грачів на обводі, а коли відбирач побіжить за мячем, обвідчик подає мяч оборонцеви.

Удасться відбивачеви поставити ногу на мяч, то в тій хвилі стає сам оборонцем, попередній оборонець вертає у круг, а дальший з черги грач вибігає відбивати мяч.

Кругові мусять поданий собі мяч зараз звернути оборонцеви в найдогіднійше для сього місце. Кругові приятелі оборонця, а противники відбивача.

12. Мячеві перегони.

Уч. 12—30. Грище 10×15 кр. Хл. Д.

Уставка одна пара за другою в черзі. Оба передні дістають по одному мячеви і піднесеними у гору руками подають мяч назад, не оглядаючися. Мячі йдуть із рук до рук на конець і так само знов на перед. Ряд побіджає, котрий скорше передасть мяч.

Відміни: 1) Уставка в крузі. Мяч йде зикзаком, то значить, перший одної пари (уставка як при третяку) передає мяч другому сусідної. Мячі йдуть у супротивні сторони. 2) Мячі не передається із рук до рук, тільки докидується, т. зн. пари стоять від себе на 5 — 10 кроків.

13. Подаванка.

Уч. 10 — 20. Грище 10×15 кр. Хл. Д.

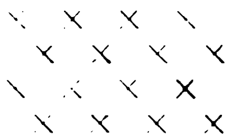
Всі творять велике колесо, один від другого (залежно від вправи) 3 — 10 кр. В середину йде 1 — 2, щоби подаваний з рук до рук мяч переловити, або взагалі яким небудь способом діткнути, а тоді стає на місци, хто останній з кругових мав мяч у руках, який йде до середини. Мяч треба відповідно до умови: а) діткнути рукою; б) схопити обома, руками.

Відміна: Грачі подають собі мяч виключно ногами, середний має приступити мяч ногою, при чім до піймання може уживати й рук.

14. Заяць у лісі.

Уч. 20 — 40. Грище 15×20 кр. Хл.

Уставка в шахівницях. Один із шапкою на голові бігає поміж грачами у „лісі“. „Дерева“ подають собі з рук до рук легкий мяч. З мячем у руці



не вільно бігти, кидати мяч можна тільки зі свого місця. Дерево, за яким сховався заяць, не сміє у нього ціляти. Мусить докинути мяч сусідови. Поцілений заяць передає свою шапку дереву, яке його поцілило і стає на його місце. Заки „дерево“ не вложить собі шапки на голову, не можна в нього ціляти.

15. Цілянка.

Уч. 10 — 20. Грище 10 кр. у кв. Хл.

Всі творять колесо, один від другого на 3—5 кр. так, щоби промір колеса виносив що найменше 10 кр. Один у середині — ціляний — може свобідно по цілім колесі порушатися. Кругові до-

кидують собі мяч (середний повний, або великий надуваний) і в догідну хвилю влучають середного. Хто поцілить, іде до середини, а поцілений стає на його місци в крузі. Ціляних може бути двох-трьох одночасно.

16. Косарі.

Уч. 20 — 30. Грище 10×20 кр. Хл. Д.

Учасники стають у черзі одинцем або парами. Два учасники беруть у руки кінці довгої на 3—5 м. линви і з окликом: Косимо! Косимо! біжать здовж черги по обох боках. Усі мусять перескакувати понад линву, бо хто не здужає на час скочити, того готова линва „скосити". Опісля косарі вертають назад і забаву продовжує дальша пара.

В підскоці можуть виконувати учасники ¼ або ½ звороти.

17. Ловлений мяч.

Уч. 6 – 20. Грище до гри широке на 10—15 м. (залежно від числа учасників), а так довге, щоби ніхто не міг його мячем перекинути, ділиться на половину (чертки на землі зазначуємо вапном, або хоруговцями по боках). Рівнобіжно до половинної чертки тягнеться по обох її боках дві такі самі чертки, які відграничують „городок" від „поля".

Городок широкий на 5 м. Учасники діляться на два рівні гуртки і розставляються рівномірно по цілім полі. До городка кождий гурток дає по трьох найзручніиших. Ніхто не сміє переступати половинної. Сторона, що по жеребу починає гру, дає мяч одному, який стає перед половинною і кидає його по змозі на городок противника. Впаде мяч на

землю, заки його хто спіймає, то гурток числить собі: Раз! коли впаде на городок, Два! мяч відкидується із місця, де діткнув землі, або де його спіймано. Задні можуть докидувати мяч переднім. Гра продовжується, доки один із гуртків не дійде до числа 15.

Прилади: 10 хоруговок і один повний мяч середної величини, або для доросту і дівчат надуваний, як до копаного.

18. Копанка

Відмінну дещо гру уряджуємо на тій самій площі, з дещо ширшими границями: Мяч можна задержувати руками або ногами, але через границю перебивається його виключно ногами. Коли мяч стоїть непорушно, не вільно його більше копати.

Береться тоді його в руки, пускає свобідно і заки діткне землі, підбиває ногою за половинну. Супротивна сторона, як та, на якій мяч остане непорушно, „успокоїться“, числить собі один. Виграє сторона, що скорше дійде до 15. — В одній грі підбивається лівою, в другій правою ногою. Ся гра може служити підготовою до копаного мяча.

19. Киданий мяч.

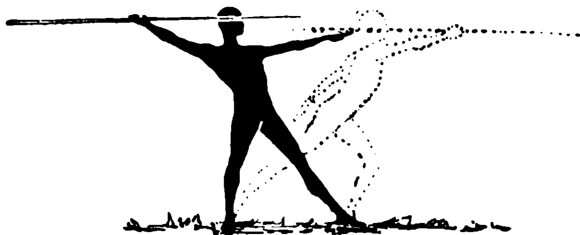
Гру переводимо повним або надуваним мячем середної величини, або подібним до копаного мяча.

Місце подібне до попередного, тільки на поперечинах замість городків визначені камінцями або хоруговками двоє воріт, ширини по 5 кроків. Ціль гри перекинути мяч руками через ворота. Грачі розставляються, як у копанім, або кошиковім. Із мячем не вільно бігати більше, як два-три кроки, рівнож не можна мяча копати. Супротивника, що має мяч у руках, можна схопити з заду попід пахи. Тоді мусить мяч зараз кинути. Гра полягає у зручному подаванню мяча з рук до рук. З рук мяча не вільно виривати. За провини, як тручаннє, копаннє, несеннє мяча більше як три кроки, назначує карний судя мет, який виконує один із грачів супротивної дружини, як та, що поповнила провину. Виграє гурток, що в означенім часі добуде більше воріт.

20. Цілянки.

Учасники кидають по черзі до цілі списою (обр. 333), каменем (обр. 334). Побіджає той, хто скорше дійде до означеного числа поцілів. Учасники можуть також поділитися на дві дружини, а тоді рішає число поцілів, добутих цілою дружиною.

До списи, вбитої в землю, або якого небудь паля, високого на 1·5 м., кидається болясом (три оловяні кулі на трьох шнурках, звязаних разом;



Обр. 333.

дві важші кулі (по 250 ґр.) на двох довгих (1 м.) шнурках, легша куля (120 ґр.) на коротшім (80 цм.) При меті держиться у руці легшу кулю і розмах дає другими.

Ляссо (аркан) і томагавк, лук і стріли, проца пригадують романтичні пригоди наших предків та подвиги червоних, чорних та жовтих лицарів.

Обр. 334.

21. Круговий мяч.

Уч. 20 — 40. Грище 15 кр. у кв. Хл. Д.

Уставка як у забаві „Третяк“. До одного гуртка належать усі перші, до другого всі другі. Коли грачі мають відзнаки (білі перепаски на рукавах, иншої краски сорочки) можуть управитися так, що на переміну в одній парі перший належить до одного, другий до другого гуртка, в дальшій навпаки. Оба гуртки творять отже два співсередні круги. Пари віддалені від себе на 3 — 10 кроків. Перший гурток кидає мяч із рук до рук у право, другий в ліво. Один другому перелoвлює мяч у воздусі, з рук мяча виривати не вільно. Побіджає гурток, що в означенім часі більше зробить повних кругів.

22. Поцілити середного.

Уч. 10 — 20. Грище 15 кр. у кв. Хл.

Ситківковим мячиком стараються руховики, уставлені в крузі, поцілити одного, який находиться в середині круга. Спіймає середний мячик, тоді кидає ним у котрого небудь із круга і поцілений зміняє тоді середного. Середний довільно зміняє місце. Кругові стоять непорушно навіть тоді, коли середний в кого ціляє.

—

Підбиванки.

До всіх підбиванок треба била, довгого на 60 — 80 цм., грубого на 2 — 3 цм., на кінци широкого на 5 — 6 цм., при держаку з малим ґудзом, щоби било не вихапувалося з руки. Мячик найліпший шкіряний, випханий шерстю або клочем. Дівчата до деяких підбиванок можуть уживати ситківкових (тенісових) приладів: ситця (ракети) і мячиків.

1. Два круги.

Учасників: 10—12. Грище: Прямокутник 20 кр. широкий, 50 кроків довгий (для хлопців і дівчат від 14 до 18 літ).

Ціль гри: Відбити мячик.

Перший із грачів, означених порядковими числами, стає із билом у руках у однім, число два в другім крузі. Круги мають 2 – 3 кроки в промірі, віддалені від себе 8 — 10 кроків. Инші розміщуються по поли. Число два докидує мячик першому так, щоби перелетів висше від коліна, низше ніж плече

відбивача, в обсягу круга. Перший добре поданий мячик (подавати можна після умови 2 — 3 рази) відбиває на поле. Неспійманий ніким відбій числиться одною точкою. По спійманню, або коли відбивач не відібє добре поданого мячика, відбивачем стає число два, подавачем число три. Хто скорше добуде пять точок, побіджає.

2. В ямку.

Учасників 3 — 10. Грище 20 — 40 кроків у квадраті (для хлопців і дівчат від 10 до 18 літ).

Ціль: Поцілити мячиком в ямку.

На землі значиться круг, на один крок у промірі, або викопує ямку 20 — 30 цм. у промірі. Перший підбиває мячик, яким инші учасники стараються поцілити в ямку. Хто піймає відбитий мячик, все одно у воздусі, чи на земли, ціляє в ямку. Хто вцілить, зміняється із відбивачем. Побідник доходить найскорше до пяти відбоїв.

3. Дядько.

Учасників 5 — 15. Грище: 30 кроків широке, 20 кр. довге (для хлопців і дівчат від 12 до 18 л.).

Ціль: Спійманим мячем попасти в перебіжника.

На земли значиться чертку довгу на 3 кроки, за якою стає відбивач. На 20 — 30 кроків від неї

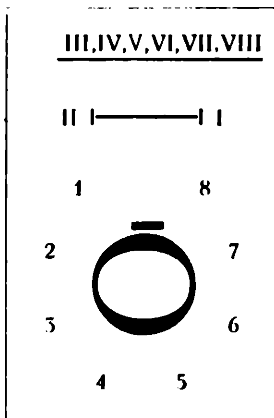
кладеться камінь, або зачеркує маленький круг „ціль“. Вибраний жеребом дядько стає коло ціли. Перший підбиває мяч у напрямі ціли (не прямо підбиті мячі вважається за неважні), по підбиттю біжить до ціли, вдаряє инші била і скоро вертає назад. По довершенню трьох ударів стає досяжним для дядька, який старається підбитий мяч спіймати й поцілити ним перебіжчика. Поцілений стає його помічником і має ту саму задачу. Непоцілений вертає до гнізда і жде знов своєї черги. Ніхто з учасників не сміє підходити до відбивної чертки близше, як на 4 кроки, з огляду на можливість удару палицею відбивача. Хто не відібє три рази мяча, стає рівнож помічником дядька. Рівнож є стятий, кому дядько переловить мяч у воздусі. Покотиться мяч недалеко так, що один із дядьків має його в руці, заки ще відбивач добіг до ціли, то дядько кладе мяч крок за цілю, стає на нього одною ногою та кладе руки на крижі. Як тільки відбивач зробив свої три удари, сягає дядько по мяч та старається влучити перебіжника. Коли останній учасник стятий так, що його мяч піймав хтось із дядьків на лету, то дядько гукає „піймав“ і кидає його прямовисно до гори. Новий дядько старається мяч піймати в воздусі і стяти ним одного з грачів, який стає тоді новим дядьком. Не вдасться сє йому, то сам стає новим дядьком.

4. Кругова підбиванка.

Учасників: 8 — 10. Грище: 20 кроків широке, 40 кр. довге (для хлопців і дівчат від 14 до 18 л.).

Ціль: За кождим добрим підбиттєм мячика зробити як найбільше кругів.

В однім місці проводиться на земли чертку 4 кроки довгу. Десять кроків від чертки зачеркається круг із проміром 5 кроків. В місци, найблизшім до чертки, кладеться на обводі круга цеглину або камінь. Учасники ділються на дві дружини, при



чім жереб рішає, котра має починати, т. зн. підбивати. Кождий із підбивачів має порядкове число, в якім приходить до гри. Підбивач стає по однім кінці чертки, напроти нього по другім кінці чертки стає подавач із супротивної дружини. Подавач підкидує мячик рукою так, щоби відбивачеви було як найвигіднійше підбити мяч у поле, де вже чатують на нього „ловці", щоб його чим скорше схопити в воздусі (а тоді підбивач стятий відразу) або на земли, і зараз докинути свому подавачеви, який стоїть на чертці. Як тільки підбивач відібє мячик, біжить до круга, стукає на-

лицею до цегли і оббігає кругом колеса, найбільше до пяти разів, але за кождим разом мусить стукнути цеглу гилькою. Пильно при сьому вважає, де мячик, бо як тільки подавач дістане мячик до руки і діткне ним чертки, то підбивач стятий і всі зроблені давнійше точки пропадають. Грачі підбивають по порядку, при чім кождий має право повторити підбій, коли за першим ударом не влучив мячика, або влучив так слабко, що мячик не докотився до круга. Дружини зміняються, коли вже всі грачі по черзі підбивали. Котра дружина в одній грайці зробить більше точок, та побіджає.

Правила: 1) Коли подавач подає недотепно, провідник підбивачів може зажадати иншого подавача. 2) Забуде підбивач стукнути гилькою об цеглину, то точка не числиться. 3) Всі зроблені підбивачем точки не числяться, коли подавач діткне мячем чертки, заки перебіжить її відбивач, або коли підбивач стане на чертку ногою, але по дорозі загубить гильку.

5. В ціль.

Учасників 4—10. Грище: 20 кроків широке, 40 кроків довге (для хлопців і дівчат від 14 до 18 л.)

Мета: Мячиком попасти в ціль.

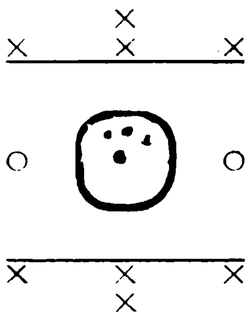
На рівнім місци вбивається у землю дошку, 1 м. високу, 25 цм. широку, або застромлюється три

палиці такоїж висоти так густо, щоби мяч не міг поміж ними перейти і кладеться на них поперечний патичок. Підбивач стає коло мети, подавач докидує йому мячик, инші розміщуються по площі, щоби мячик як найскорше переловити. Хто зловить мяч у воздусі, змінює підбивача, хто на земли, мусить наперед влучити в ціль. Хто попаде, стає підбивачем, бувший підбивач подавачем, а бувший подавач йде в поле ловити. Поціл числиться, коли що наймение поперечка злетить на землю.

6. Зазуля.

Учасників 8—12. Грище 30 кроків у квадраті.

Мета: Перенести з одного гнізда до другого як найбільше »яєць“.



На земли протягається дві рівнобіжні чертки, довгі на 20, а віддалені від себе на 16 кроків. Просто по середині поміж ними вбивається дощку 1 м. високу і 25 цм. широку, або встромлюється три палиці тоїж висоти так густо, щоби поміж ними мячик не міг передістати-ся і кладеться на них поперечку. Довкруги мети чертиться круг 3 кроки в промірі.

Учасники діляться на дві дружини, при чім жереб рішає, котра має починати. Перший з тої дружини стає „зазулею“ та з гилькою в руках поміщається у крузі коло мети, якої має боронити перед нападом супротивної дружини. По обі сторони мети вісім кроків від неї і в такім самім віддаленню від обох рівнобіжних черток викопується дві ямочки, до яких кладеться по двайцять камінчиків „зазулиних яєць“.

Два нападачі стають поза чертками напроти ціли та стараються влучити в неї мячиком. Хибить один, тс другий напроти має мячик переловити і зараз кидати з другого боку. Оборонець „зазуля“ старається мяч як найдальше при сьому відбити, побігти до свого гнізда, взяти одно яйце та перенести скоренько до чужого гнізда. Коли мяч доволі далеко, то зазуля старається попереносити по одному більше яєць. Нападачі стараються мяч як найскорше вхопити, докинути своїм, що стоять коло черток і один із них старається стяти зазулю в хвилі, коли та переносить яйце з гнізда до гнізда. Поцілить мячем зазулю, коли той не дотикає круга ані ногою, ані гилькою, то стята ціла дружина і наступає зміна.

Зазуля стята: 1) Коли сама діткне ціли гилькою або зібє поперечку. 2) Коли замість гилькою діткне мяч рукою або иншою частю тіла. 3) Коли

нападач попаде мячем у ціль так, що поперечка впаде.

Коли всі зазулі одної дружини стяті, обороняє стовпа друга дружина, а котра з них перенесе більше ясць — уважається побідницею, т. зн. у якої гнізді менше „ясць“.

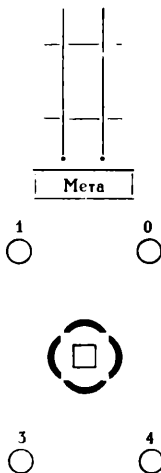
Відміна: Замість переносити камінчики, можна просто вдаряти гилькою до двох каменів.

—

Змагові гри.

1. Гилька з віконцем.

Учасників: 10 — 20 у двох дружинах. Грище: 30×80 кроків. Прилади: Гилька 60 — 75 цм. довга, мячик 7 цм. у промірі і „вікно“, зроблене з двох хоруговець, застромлених у землю у віддалі $^1/_2$ м. одна від другої та двох поперечок, з яких одну привязується пів, другу півтора метра над землею до обох хоруговець.



Жереб рішає, котра дружина стає на меті (відбивачі), а котра займає поле (поляни).

В однім місци значиться на землі мету-прямокутник (1×2м) або колесо (промір 1м.), безпосередно за метою уставляється віконце, 10 кр. перед метою (отже на поли), кладеться камінь, на якім подаьач мусить стояти при подаванню мячика ногою. Дальше значиться на поли 5—8

„гнізд" при помочи цеглин або хоруговець, одна від другої на 10 кроків так, що всі гнізда і мета находяться на обводі одного круга, а місце для подавача по середині того круга. На меті з гилькою у руках стає відбивач, який старається як найдальше відбити мячик, киданий подавачем зі свого місця, просто через віконце в руки одного з полян, що стоїть за віконцем. Инші поляни розміщаються по цілім поли, щоби відбитий мячик спіймати з воздуха, або поцілити ним одного з відбивачів, як перебігають із гнізда до гнізда.

Правила:

1. Кождий з учасників має у дружині порядкове число. Хто відбиває поза чергою, є на жаданнє провідника полян стятий.

2. Дальше є стятий: а) Хто один (після умови два, три) раз не відібє мячика, що перелетів через віконце, але якого не піймав ловець за віконцем. б) Коли ловець піймає за віконцем невідбитий відбивачем мячик. в) Кого поцілить мячиком котрийнебудь із полян у хвилі перебігу від гнізда до гнізда г) Хто по відбиттю мячика замість передати гильку дальшому з черги грачеви, кине її на землю або побіжить із нею. ґ) Хто при перебіганню не діткне гнізда рукою або ногою. д) Хто перешкодить у ловленню мяча, або діткне мячика на поли.

3. Ціла дружина відбивачів стята, коли всі грачі стяті, або коли один із полян піймає із воздуха мячик, відбитий відбивачем.

4. Стятий грач бере участь у грі аж по „зміні“. При зміні поляне йдуть відбивати, а відбивачі розставляються по поли.

5. Перебігати з гнізда до гнізда можна тільки тоді, коли відбитий мячик находиться на поли і ще не дійшов до рук подавача. (Поляни стараються отже як найскорше піймати відбитий мячик і коли не можна стяти кого з відбивачів, докинути подавачеви. Коли подавач із мячем у руці скаже: Стій! відбивачі, що ще не добігли до гнізд, мусять вернути.

6. В однім гнізді може бути тільки один відбивач.

7. Відповідно до умови можна в відбивачів кидати мячиком, або дотикати мячиком, триманим у руці в хвили, коли ані рукою, ані ногою не дотикають гнізда.

8. Відповідно до умови поляни з мячиком у руці можуть довільно бігати, або вільно тільки мячик докидувати иншим, а хто з мячиком у руці зробить хоч один крок, тратить право до стинання відбивача.

9. Дружина відбивачів зискує стільки точок, скільки грачів перебіжить правильно через усі гнізда.

10. Побіджує дружина, що в означенім часі добуде більше точок.

11. Не поцілить подавач тричі у віконце (відбивач не обовязаний відбивати мяч, що не поцілить у віконце), то відбивач усе таки передає гильку дальшому і виконує біг.

12. Відбивач може відбивати мячик, хоч би не летів у віконце.

13. Невідбитий мячик, що не перелетів через віконце, є поза грою, а його спійманнє не стинає відбивача.

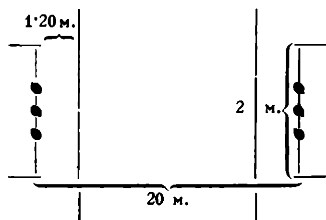
2. **Воротар** (Cricket).

Дві дружини, напад і оборона, займають площу. Два відбивачі оборони з билами (bat) у руках боронять двоє воріт, які напад поляни (fieldsmen) стараються збити мячиком. Оборонець (відбивач) відбиває мячик і бігом зміняє місце з другим відбивачем. Про побіду дружини рішає число таких „бігів“.

Побіч копаного мяча, воротар найбільше поширена анґлійська гра. Початки сягають XIII ст., перші правила походять із 1774 р. Небавом пізнійше основано чільний „Marylebone Cricket Club“ у Льондоні. На змагання того клюбу на його „Sord's Cricket ground“ зїздяться грачі з усіх частий світа

В самім Льондоні є около 8000 площ до тої „royal game“.

Площа (ground) повинна бути рівна, поросла низькою травою. У віддалі 20 м. від себе проводиться дві рівнобіжні ворітні чертки (borolind-crease), довгі на 2 м., з короткими чертками назад по обох кінцях. За ворітною, а поміж назадними чертками стоїть подавач. Перед ворітними чертками проводиться дві довільно довгі, рівнобіжні поперечини (popping-crease), віддалені від ворітних черток на 1·20 м. Поза тим площа до гри мусить бути доволі велика, бо добрий удар несе мячик на яких 100 м. Мячик (ball) 7 цм. у промірі, обшитий шкірою, набитий шерстю або клочем, важить 150 — 160 ґр. Бил (гильок, bat) до гри треба двоє, не довших як 96 цм. Одна третина з того припадає на держак із ґудзом на кінці, решта широка на 10 цм., плоска, груба на палець. Плескач має бути сильний і пруживий.



Ворота (wicket) складаються із трьох паличок, 2 цм. грубих, по встромленню високих на 70 цм. На тих трьох паличках у ровиках лежать поперек дві поперечинки (boil) 10 цм. довгі, 2 цм. грубі. Паличка вбивається так у землю, щоби кинений

мячик не міг поміж ними перелетіти (7 цм.). За кождим ударом мячика поперечки з воріт спадають, або й самі ворітця розлітаються. Дуже догідно встромити палички стало в дощинку.

Правила: Змагання відбуваються поміж двома дружинами по 11 грачів, з яких кожда має на переміну дві оборони (inning). Про першу оборону рішає жереб. Оборона покінчена, коли всі грачі оборони, крім останнього, стяті. Про побіду рішає число бігів (vien). Біг числиться тоді, коли оба відбивачі (stricker або batsman) минуться, або вповні замінять свої місця.

Два судії (umpire) допильновують перебіг гри. До розпорядимости все мусить бути 3 — 4 мячики. Подавач мусить метати мячик (borol) прямим раменем. Коли кине (зігненим раменем) або уриваним замахом, зголошує судія: „Не важний! (no ball)“, рівнож коли мяч летить за далеко понад або попри ворітця (wide ball).

Кождий подавач мече з одних воріт пять важних мячів, судія кличе тоді: „Зміна!“ (the over) і нападачі перебігають за другі ворітця.

В одній обороні подавач не може метати двох безпосередно по собі змін.

Відбивач не сміє перешкоджувати подавачеви.

Відбивач може відбити неважний мяч, тоді числяться йому біги; неважним мячем не можна

стяти відбивача поцілом, спійманнєм (conglit) або струченнєм, але може бути стятий, коли перешкоджує нападачам, підбив мячик двічи билом, або діткнув одежию або тілом. Біги при „неважнім“ записуються як біги з неважного, а коли не біжиться, то неважний мячик числиться як один біг.

Мячик, що не діткне ані відбивача, ані його била, є „мимо“ (bye), коли діткне тільки била, є черкнений (leg-bye). Оба можуть бути використані на біги.

На початку кождої оборони кличе судія: „Гра йде!“ (play).

Відбивач не „в хаті“, коли ані билом, ані якою небудь частиною тіла не дотикає землі поза поперечкою. Вкинене било не числиться! Ворота добуті, коли розлетяться, або злетить хоч одна перекладка (bail).

Відбивач стятий, коли мячик поцілить ворота, хоч би передше діткнув грача або била, коли нападачі піймають мячик, відбитий билом у воздусі, коли відбивач стримає мячик якою небудь частиною тіла, а після гадки судії мячик звалив би ворота (leg before wicket), коли сам (билом, одежею або тілом) розвалить ворота (hit wicket), коли вмисно під позором бігу перешкодить піймати мячик (obstructing the field), або коли якнебудь загрима-

ний мячик (тілом, билом) бє другий раз (to hit the ball twice), хиба що через се ратує ворота.

Один із відбивачів стятий „зруйнований“, коли не є в хаті, т. зн. не стоїть одною ногою за ворітною черткою, а за той час нападач зруйновує ворітця, маючи мяч у руці (run out), коли діткне мяча у грі, оскільки се не бажане супротивникам (handle the ball). Коли відбивачі вже минулися, стятий той, що біжить до зруйнованих воріт; оскільки відбивачі не минулися, стятий той, хто опустив зруйновані ворота.

Спійманий у воздусі мячик стинає дотичного відбивача і тоді нема бігів.

Коли відбивач стятий, то мячик „поза грою“ (dead), рівнож коли згубиться, а один із нападачів кликнув: „Загублений!“ (lost ball). Тоді обороні записується шість бігів, навіть колиб не бігали, або більше, коли їх дійсно зробили.

Мячик у руках воротаря (нападача за ворітьми, wicket-keeper) або подавача (bcwler) є поза грою, але коли відбивач не в хаті, тоді його можна стяти.

Відбивач без дозволу нападачів не може відходити, а потім вертати. Рівнож треба згоди на принятте заступника (substitude) в місце грача, що мусить відійти з причини недуги або випадку.

Нападачам можна затримувати мячик тільки якою небудь частиною тіла, в противнім випадку зачисляється противникам пять бігів.

Воротар мусить находитися за воротами і не сміє перешкоджувати відбивачеви ані окликами, ані рухами, бо колиб піймав мячик іще перед воротами, або наступила перешкода, тоді відбивач не є стятий.

У всіх справах рішають оба судії, передовсім: чи грається правильно, чи погода і місце відповідні. На випадок незгідности обох судів, дану справу полишається без рішення і гра йде дальше.

По обороні обох дружин зміняють судії свої місця.

Кождий новий відбивач має дві хвилини часу, а по кождій обороні дружина 10 хвилин, щоби бути в грі. Скажуть по тім часі судії: „Гра йде“, — то не готова дружина програє.

Судії з рішеннєм, що грач стятий, все дожидають хвильку, чи дружина не внесе спротиву.

Судія зараз, як мяч опустить руку, зголошує; „Хибний мяч“, коли кинено його зігненою рукою, або вриваним замахом, „Далекий мяч“ зголошує, аж коли мине відбивача.

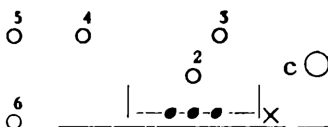
Бігу, в якім відбивач не переступить поперечини, не зачислюється (short run).

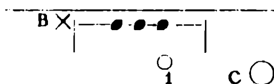
По оклику судії: „Зміна!“, гра стоїть, можна ще тільки внести спротив, чи грач стятий.

Дружина, що відступає, програє.

При недокінченій грі рішає вислід обох перших оборон.

При 5—6 грачах у дружині грається із одними ворітцями, біги виконується до каменя у віддалі 20 м., звідки мече тоді подавач. Ціла ширина поля виносить тоді не більше 40 м. Мяч, що впаде поза побочини, стає поза грою і бігів тоді не можна робити.





Перебіг гри: Дружини мають своїх провідників (captain), судів і писарів (scorer). Два відбивачі із билами в руках стають перед ворітцями. В міру стинання приходять на чергу инші. Напад розставляє відразу усіх 11 грачів. Завданнє нападу дружини метом руйнувати ворітця і стинати відбивачів. Нападачі розставляються так, щоби кождий відбитий мячик як найскорше пій-

мати і докинути воротареви або подавачеви, що мають нагоду збурити неборонені ворітця. Подавач рече з одних воріт пять важних (добрих) мячиків, високі або бічні не числяться, хоча й тоді виконуються біги. По пяти метах наступає зміна. Найліпших відбивачів дається наперед, бо останній, що не має товариша до бігів, відпадає.

Чим скорше дістане напад мячик у свої руки, тим ліпше, бо тоді відбивачам уже небезпечно бігати. Стоять відбивачі на своїх місцях, то мячик докидується подавачеви для дальших метів. Воротар дбає, щоби хибні мячі як найскорше піймати, та не давати відбивачеви нагоди до бігів. Инші грачі мусять йому в тім помагати.

Кілько бігів може зробити добрий відбивач? Містер А. E. Stoddart в 1886 р. зробив суцільно 485 бігів, а найвисше число одної дружини виносить 922!

Воротар під горячу пору багато приємнійший від копаного, бо менше втомлює, крім того доставляє працю раменам.

3. Підбиванка (Golf).

Історія. Гра шотляндського походження. Сьогоднішні правила скристалізувалися у горах Каледонії.

В XV ст. поширилася у Шотляндії гра до тої міри, що парлямент із побоювань, що замилуваннє до того і инших „unprofitabill sportis“ доведе до занедбання стріляння з лука, заборонив 1457 року ґоф (анґлійське golf читай ґоф) і копаний мяч. Але заборони, а навіть кари не помогли, бо сам Генрик VII, перший тудор „король бідняків“, завзято грав молоткаря. Про Якова I оповідають, що раз замахнувся молотком так сильно, що вдарив міцно свого вчителя Нютона, а на докори відповів: „Тим способом вирівнав я свій довг“. В 1888 р. було в Анґлії 195 клюбів, що грали підбивача, тепер є їх у самім Единбурзі більше як 120. Правила видає Royal and ancient Golf Club of St. Andrews (коло Единбурґа в Шотляндії). Підбивач надається зарівно для жінок, як і мущин і то майже довільного віку. Вправляють зарівно ноги, руки як і очи. Про перевтому не може бути мови, бо поміж поодинокими ударами лежить хід від мяча до мяча.

Місце і прибори. Найліпше надається не занадто рівна толока (green), з потічком, пісками, корчами, болотом, ровами, живоплотами і т. п. перешкодами (hazard), що уріжнороднюють гру. Ціла толока повинна мати 1—2 км². Чим більша толока, тим більше находиться на ній „цілянок“ (holl), круглих отворів у землі 10 цм. у промірі і 15 цм. гли-

бини. Щоби не засипувалися, всувається звичайно бляшану руру, якої береги не сміють одначе виставати понад землю. Всі цілянки значиться високими хоруговцями. Коли ізза віддалення 200—400 м. не видно сусідної цілянки, то напрям треба назначити жердками. Найдогіднійше положена є початковою (starting) і кінцевою. Довкруги цілянки простягається рівненьке „місце“ (putting green) на яких 20 м. у промірі.

Всі цілянки числом 9 — 18 закладається найрадше в крузі так, щоби навіть кілька дружин могло рівночасно грати. На кождім місци окрім цілянки є відбійне місце (teeing ground), звідки відбивається мячик по добуттю цілянки.

Кожда дружина має свій окремий мячик, давнійше зі шкіри, випханий пірєм, тепер з ґутаперки $4^1/_2$ — 5 цм. у промірі, з рівчиками по цілій поверхні, ярко помальований, щоби його легко можна було віднайти серед трави. На воді мусять плавати' навіть сильний удар не сміє його розбити, а летить деколи на 200 м. далеко. А в тім до гри можуть служити всякі инші мячики, прим. півповні ґумові.

Для ріжних перешкод (трава, пісок, корчі і т.д.) уживається до підбивання мячиків ріжних молотків (залізних, деревляних, мосяжних і т.д.), ріжної довжини та грубости. Добрі грачі вживають яких 30

родів молотків. Звичайно вистає 5 — 6 молотків, а навіть один залізний може перепровадити мячик через усі цілянки. Цілий молоток довгий на який метер, має 30 — 40 цм. довгий держак, виложений шкірою, щоби руки не сховзувалися; держак переходить у тончак, міцний, але погинчастий, на яких 60 — 70 цм., закінчений головкою 10 — 12 цм. довгою, 300 — 400 ґр. тяжкою. Головка не находиться на продовженню тончака, тільки під тупим або простим кутом.

При ударі беремо молоток міцно обома руками за держак, стаємо в розкроці лицем до мячика з на $^1/_2$ м. далеко, лівим боком до цілянки, куди мячик має летіти, даємо молотком пробний, опісля повний замах так, щоби мячик поцілити „чолом“ головки. Коли молоток тримаємо обіруч перед собою, то підошва головки дотикає землі, а чоло звернене до нашої лівої руки. Чоло, яким підбиваємо мячик, рівне або навіть дещо заглублене. Чоло від двох до 4 цм. широке. Молотки для грачів носять чури (caddie) в окремих колчанах.

Відбій від першої цілянки переводимо важким молотком, щоби мячик полетів як найдальше. Підганяємо опісля мячик до цілянки легшими ударами, бо ціль гри полягає у тім, щоби найменшим числом ударів добути всі цілянки.

Кождий грач дуже скоро привчиться до найріжнороднійших ударів так, що нема ціли їх описувати окремо. При ударах, а головно при наближенні (approach) до цілянки належить по стямленню напряму дивитися тільки на мячик.

Постанови. Змагання відбуваються поміж дружинами. Та дружина добуває цілянку, яка заженe свій мячик до цілянки меншим числом ударів. При рівнім числі ударів числиться цілянка для обох дружин. Хто добуде найбільше цілянок, виграє гру. Після умови грається один або більше кругів.

При змаганнях о нагороду числиться усі удари круга і то удари противника.

Дружини при грі находяться но змозі коло себе. Хто відігнав мячик в перед, мусить чекати на противника.

Під загрозою прогри не можна пропустити ні одної цілянки.

В двійній грі (single) грають два грачі, в потрійній (threesome) грають два проти одного, в чвірній (foursome або double) два проти двох. Рівночасно може починати дві, три і більше дружин, але кожда зі своїм мячем (three or more ball matches). Чужі дружини мусять заждати, аж попередні відповідно віддаляться, щоби собі взаїмно не перешкоджувати. Добрі грачі повинні йти передом. Що най-

менше слідуюча цілянка мусить бути вільна, заки пічнеться гру від відбійної.

Старший грач звичайно має перший (почесний - honour) відбій, поза тим рішає жереб.

Грачі одної дружини бють по черзі. Коли хто стоїть на дорозі, треба остерегти його окликом: „Увага!“ (fore!) Від дальшої цілянки перший відбій має дружина, що зискала цілянку, а перший удар має грач, котрий не відбивав від першої цілянки.

При відбою мяч мусить лежати на чертці прямовій до лінії, що провадить до дальшої цілянки.

По відбиттю своїх мячиків від цілянки, грачі йдуть до мячиків і дружина, яка найдеться на самім кінци, заграє перша так, що та сама дружина може підбивати навіть кілька разів, заки дожене ліпших противників, що міцним ударом зуміли далеко підбити свій мячик.

Мячик женеться як найскорше до найближшої цілянки, але на місци перед цілянкою треба грати дуже обережно. Заграє завсігди останній мячик. Випаде так, що мячик противників находиться якраз по дорозі, то коли він віддалений на 15 цм, або менше (міриться від місць, яких мячики дотикають на землі), тоді його підноситься, дальша дружина виконує удар і мячик кладеться знов точно на те саме місце. Коли оба мячики дальше як на 15 цм., тоді треба мячик противника або пере

скочити, або обминути, щоби зайти до цілі меншим числом ударів, як має противник.

Численнє. При 18 цілянках значиться перших 9 білими, инші червоними хоруговцями. Перших 9 цілянок провадить у поле (to play out), инші до дому (to play in).

Добудуть обі дружини цілянку, то вона переполовлюється (a halved hole). При рівнім числі цілянок стоять дружини рівно (all even). Зискає дружина 10 цілянок на 18, то дальша гра (безвиглядна для супротивної дружини) залежить від умови.

В грі з численнєм ударів зазначується тільки ріжницю, отже числиться „один більше“ (one more), „два більше“ (two more) і т. д. При рівнім числі ударів стоять дружини рівно (like). При змаганнях числиться просто всі удари цілого круга.

При змаганнях із вирівнаннєм ходить про те, щоби всі приступали до гри з однаковими виглядами на побіду. Для того слабші грачі дістають наддатки (odds), прим. на кожду цілянку один удар, на кожду другу, трету цілянку один удар і т. д. З вільного наддатку (bisque) користає грач, коли хоче, що може бути для противника далеко грізнійше.

Таке вирівнаннє переводить судія (handikapper), який точнісінько знає своїх грачів.

Правила.

1. *а)* Кожда дружина (зложена з 1 до 2 грачів) грає власним мячиком. Грає 2 до 4 дружини проти себе.

б) Дружина добуває цілянку (hole) найменшим числом ударів, починаючи з відбійного місця (tee). При рівнім числі ударів ділиться цілянку (halved).

в) Відбійне місце (teeing-ground) назначене двома знаками (камінчиками), віддаленими від себе на яких 2 кроки. Лінія, що лучить ті два знаки, стоїть нормально до напряму до дальшої цілянки. Мячик можна відбивати з відбійної лінії, або не більше, як дві довжини молотка дальше з заду, в ніякому разі з боку або переду (в иншім разі супротивна дружина може зажадати повторення удару). Промір цілянки виносить 10 цм., глибина що найменше стількиж.

г) Місце (putting-green) довкруги цілянки на 20 м. широке не сміє мати ніяких перепон.

ґ) Перепони (hazard) се піски, вода, пooране поле, кертичина, дороги, шина і насип залізниці, трави, очерет, корчі, огородження, рови і т. п., не вчисляються сюди припагідні дощеві води, сніг, занесений вітром пісок і т. п.

д) Заграний мячик тоді, коли перекотився на инше місце, тільки діткнений, що остав на тім самім місци, не вважається заграним.

е) Грайка складається звичайно з круга 18 цілянок, розложених на цілій толоці (links). Виграє дружина, що добуде більше цілянок, як ще є до гри. При рівнім числі гра нерішена (halved).

є) Карний удар не змінює черги инших ударів. Його просто дочислюється до числа ударів грача.

ж) При численню береться під увагу ріжницю ударів. Можна отже мати „один більше“ (the odd). два більше (two more), три більше (three more), як противник. При дальшій ліпшій грі противника дістає той один. З трьох (one off three), дальше один із двох (one off two), потім „рівно“ (like). Цілянки числяться „оба рівно“ (all even), „x більше“ (n holes up).

2. Починається гру відбоєм із першого місця. Грачі одної дружини бють на переміну зарівно при відбоях, як і в грі через толоку.

3. Перший удар мусить бути відбоєм, т. зн. мяча при сьому не можна ані посувати, ані тручати. Кара: втрата цілянки.

4. Черга. Вдарить грач поза чергою, то дружина тратить цілянку. Тільки при відбою (tee shot) на жаданнє муситься поправити удар.

5. Першенство (honour) має дружина, що виграла цілянку. Вона тоді провадить. При відплаті починає побідна дружина, при розгрі та, що добула останню цілянку.

6. В грі поза ціляпкою заграє дружина, якої мячик лежить пайдальше від ціляпки, до якої грається. В іншім випадку може противник, заки ще сам ударив, відкликати удар.

7. Мячем заграється там, де він лежить під загрозою утрати ціляпки.

8. Без дозволу противника поза ціляпкою не вільно мяча виміновати або порушати. В іншім випадку слідує карний удар (penalty of a stroke).

9. Подвижні перешкоди можна усувати в проміни довжини одного молотка довкруги мячика. В іншім випадку карний удар.

10. Мячик, що попав на тачки, косинку, в скринку і т. п., можна взяти і пустити на землю дальше від ціляпки, як уже лежав. Мячик у сталій перешкоді пускається на землю у сталій перешкоді. Рівнож мячики, що попали в ямку (ціляпку, ямку від хоругвоці).

11. Усувати або відгинати сталих перешкод під загрозою ціляпки не можна, хиба вже безпосередно при ударі, або коли стаємо до удару.

12. Мяч цілковито захований в кропиві, мохах і т. п. можна відслонити лиш на стільки, щоби його можна було побачити.

13. Лежить мяч у перешкоді, тоді під загрозою утрати ціляпки, не можна нічого зміняти.

14. Притоптати можна на цілянковім місци і на толоці (але не в перешкоді) кертичини та горбки від дождjаників.

15. При пусканню мяча стає грач лицем до цілянки так, що перешкода, звідки піднятє мячик, находиться перед ним, підносить мячик до висоти голови і пускає за собою на землю. Грач може стати так далеко за перешкодою, як хоче. Закотиться мяч знов у перешкоду, то грач може його пустити ще раз з того самого місця.

16. Згубиться мяч або лежить у припадковій воді (casual water), то грач кладе новий або той самий коло калюжі, але не близше від цілянки, так само робить із мячем, що попав у воду, як сталу перешкоду, але дістає при тім карний удар.

17. Лежать мячі коло цілянки від себе не дальше як на 15 цм., або у грі не дальше як на віддаль довжини молотка, то мячик можна підняти, а по ударі иншого мячика положити точно на давне місце.

18. Всі предмети на відбійнім місци можна порушати, з виїмком ворожого мячика, коли той лежить дальше, як на 15 цм., порушиться однако при сьому мячик, то се вважається ударом.

19. Перешкоди на відбійнім місци можна усувати (пісок, земля, сніг, горбки кертиць й черваків) на бік, але не втоптувати.

20. На відбійнім місци не можна ніяк наznачувати напряму до цілянки, рівнож ані чура, ані грач не сміє так ставати коло цілянки, щоби через се він вливав на біг мячика. Кара: втрата цілянки.

21. При зближенню до цілянки, кожда дружина має право усунути хоруговці, бо колиб мячик влучив у хоруговцю, то цілянка буде втрачена.

22. Не можна грати мячем, заки мяч противника ще рухається. Закотиться мячик, потручений мячиком противника, до цілянки, то числиться, що мячик добув цілянку попереднім ударом. Мячик, зрушений мячиком противника, можна поставити на давне місце, але зараз. Лежить мячик противника над цілянкою, то по загнанню власного мячика відбивається мячик противника на бік (щоби не закотив його до цілянки вітер, бо в тім випадку мячик добув би цілянку попереднім ударом) і тоді добувається цілянку, коли оба стояли рівно, або ділиться, коли противник мав „один більше".

23. Діткне мяча противник, його чура або молоток, то противник тратить цілянку.

24. Діткне мяч по ударі власного грача або його чуру, або його молоток, то грач тратить цілянку.

25. Вдарить грач мячик два рази, то дістає карний удар.

26. Гра чужим мячем веде до карного удару, хиба що се сталося за вказівкою противника, тоді гра йде зміненими мячиками аж до цілянки.

27. Згубиться мячик, т. зн. протягом 5 мінут не можна його найти, то дружина тратить цілянку. Згубляться оба мячики, то цілянку ділиться.

28. Нікого з поза своєї дружини не можна під загрозою втрати цілянки питати про раду.

29. Розлетиться мячик, то новий кладеться по повідомленню противника на місци більшого кусника.

30. Всі спори рішає остаточно судія.

4. Молоткар (Крокет).

В грі 2—8 учасників стараються переганяти деревляні кулі, величини помаранчі, через ворітця при помочи молотка.

Молоткар вельми поширений завдяки легким правилам і доступности приборів.

Старинні Кельти знали крокет, із Франції в XVII і XVIII ст. jeu de mail (же де май) поширилася на цілу Европу. Грачі грали або одинцем, або поділені на дві дружини. В однім роді тої гри (à la shicane) треба було загнати деревляну кулю найменшим числом ударів із одного місця на друге (сьогодняшній ґоф), або стараються влучити в ціль; вибирано

в кінці алеї довгі на 100 — 200 м., 10 – 12 м. широкі, по обох кінцях уставлювано залізні ворітця, через які гналося кулю, якою треба було опісля влучити в стовп по середині алеї. Не виключене, що з тої відміни розвинулася й гра в круглі. All England Croquet Club видав правила молоткаря, які в скороченню слідують.

Місце до гри вимагає рівної, убитої або низькою травою порослої площі 28×35 м. Границі можна означити вапном, чертками, або шнуром на чотирох патиках.

До гри треба 10 ворітець із міцного дроту, в світлі поперек на 15, в висоту (понад землею) 30 цм. Ворітця творять прямокутник, бо тоді їх легко встромити в землю. Їх малюється на біло, щоби добре відбивали на траві. До гри уживається 6 — 10 воріт, які уставляється ріжно, але довільно. Ворітця можна рівнож зробити з дерева. Два кілки 4 цм. грубі, 30 цм. високі, вбивається у землю один у місци, звідки починається і кінчить дорогу, другий зворотний. Один із них, або й оба помальовані поясками на 2 цм. широкими, прим. з гори до долу, жовтий, синий, зелений, червоний, рожевий, чорний, білий і голубий.

Вісім куль із грабового, ясенового, або букового дерева, около 10 цм. у промірі, ваги прибл. 400 гр. Кожда куля має поясок одної із красок на стовпику.

Вісім молотків має держаки довгі на метер, головки в виді вальця, довгі на 15, у промірі на 7 цм із пояском одної з красок. Десять бляшок із числами від 1 – 20; їх завішується на ворітцях для означення черги.

2 — 8 грачів грають, або кождий для себе, або діляться довільним способом на дві дружини. Одна дружина має тоді краски жовту, зелену, білу і голубу, друга инші. При 3, 5 і 7 грачах одна дружина дістає очко, то значить один грач грає двома кулями.

Жереб рішає про початок. Не зробить грач точки, то на чергу приходить дальший відповідно до краски на палику.

Правила. Починається гру ударом молотка в кулю першої краски. Кулю кладеться в маленьку ямку, у віддалі метра від вихідного палика. Удар числиться, коли куля зійде з місця. Незумисний удар можна повторити, але кулю треба положити на попереднє місце. Щоби рішити, чи куля станула у ворітцях, чи їх минула, прикладається попри ворітця палицю (держак молотка) і коли палиця не дотикає кулі, то вона поза воротами, а грачеви числиться одна точка. При сім кулю може або сам перегнати, або пережене її довільна инша своя або чужа куля.

Грач приходить до гри в черзі красок, назначених на палику. Має тоді право до одного удару.

Кожді пройдені ворота, або поцілене палика, дає право до одного удару. Поціл кулі своєї дружини, або чужої, дає право до двох ударів; з тих один муситься ужити на „відбій“ (крокетовання).

Відбій по умові робиться тим способом, що свою кулю кладеться коло чужої, наступається на власну ногою і вдаряється власну молотком, а тоді чужа куля відскочить у напрямі удару, а своя остане на місци; або при відбою не придержується своєї кулі ногою, тоді обі кулі відкотяться. При відбиванню чужої кулі посилається її в „корчі“, при відбиванню кулі грача власної дружини посувається її в кориснім напрямі.

Поцілиться кілька куль, то відбивається їх у довільнім порядку, а на кінци мається ще один удар.

Перехід через ворота і поціл кулі дають право до трьох ударів.

Грач на черзі, якого куля дотикає иншої кулі, починає з відбою.

Розбійником стає куля, що пройшла всі ворота, але ще не діткнула вихідного палика.

Розбійник не потребує робити воріт. Своєю кулею не покотить чужі, помагає своїм грачам.

Грач кінчить, коли його куля пройшла всі ворота і діткнула вихідний палик, все одно, чи вдарена молотком, чи з відбою. Хто „закінчив“ дру-

гою при помочи відбою, вертає до гри аж при новій черзі.

Кулю, що вийде поза площу гри, кладеться на границі в місци переходу.

Зробить грач хибний (неправильний) удар, то тратить свою чергу і евентуально зроблену точку. Кулі розігнані таким ударом можуть грачі довільно або вернути на старі, або оставити на нових місцях. При похибці при відбою кладеться обі кулі побіч себе на давнім місци.

Хибними ударами називаємо: а) удар чужої кулі; б) посуненнє кулі (без удару); в) вдареннє кулі двічи; г) порушеннє кулі, яка ще котиться, ґ коли куля відібється від воріт або палика і ще раз діткне молотка; д) кулю, що лежить коло палика або воріт порушається ударом до палика або воріт; е) по „стрічі" з иншою кулею занедбати відбій; є) відбити кулю, до якої не мається права відбою.

Грач не сміє дотикати чужої кулі. Власник дітконої кулі може або її поставити на давне місце, або грати з новою.

Заграє грач чужою кулею, але з власної дружини, то пртивники можуть се приняти до відома, або жадати поставлення кулі на давне місце, а черга переходить на противників.

При грі кулею противника, той або зачисляє собі зроблене, або уневажнює.

По спостереженню похибки заграє дальший грач на черзі.

Вибється при грі ворітця із землі, то удар повторюється, навіть коли при тім поцілиться чужу кулю.

Слабі грачі можуть дістати як наддаток певне число ударів, з яких користають довільно.

Всі спори рішає судія.

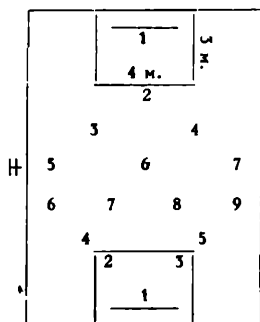
При ударах не треба дивитися на далекі ворота, до яких заграється, тільки дивитися на кулю і який небудь предмет (стебло, камінчик), що находиться якраз на дорозі кулі до воріт. Найліпше стояти при тім з боку і тримати молоток обіруч.

5. Ручний мяч.

Грище: 30—60 × 50—100 кроків. По обох вузких боках уставлені ворота на 2·20 м. високі і на 2·5 м. широкі. Ворота находяться на побочині прямокутника 3×4 м., що ограничує приворотте. Межі і приворотте потягається вапном, або означується хоруговцями на 1·60 м. високими. Десять кроків від воріт находиться білий знак, звідки виконується карний мет. Рівнож половини побочин можна получити черткою, або назначити хоруговцями.

Дружини по 7—11 учасників уставляються, як на рисунку: 1 воротар; 2 (2, 3) заложник; 3, 4 (3, 4, 5) поміч; 5, 6, 7 (6, 7, 8, 9) напад (чільник, правий, лівий криловий), або до помочи даємо трьох і пятьох до нападу (ще два злучники поміж криловими і чільником).

Жереб рішає. хто починає грайку, супротивна дружина вибирає тоді поле.



Веде гру розємник (судія): Один свист означає „гра йде“, або „гра стоїть“, два „здобуті ворота“, три конець полини і цілої гри.

Грайка треває два рази по 20 (40) хвиль із 5 (10) хвилинами передишки.

Мяч, се звичайний мяч до копаного, для дівчат може бути дещо легший.

Правила:

1. Мяч докидується із рук до рук, при чім не можна кидати одною рукою. Не можна передавати мяча з рук до рук так, щоби його дотикали більше ніж дві руки рівночасно.

2. З мячем у руках не можна зробити більше, як два кроки. Згідно з умовою можна мяч під-

кидувати в бізі і знов ловити, або кидати до землі і ловити знов за кождим підскоком.

3. Мяч, що в який небудь спосіб діткне грача одної дружини і впаде на землю, переходить до рук супротивної дружини.

4. Відбивати мяч (т. зн. не ловити) може тільки воротар. Мяч відбитий воротарем, коли впаде на землю, викидує воротар з воріт, коли попаде в руки грача, находиться дальше в грі.

5. Ворота зроблені, коли цілий мяч найдеться поза ворітьми, без огляду на те, хто останній діткнув мяча. Грач одначе мусить бути при меті перед привороттєм, а мяч мусить діткнути землі аж поза воротами.

6. Мяча не можна виривати з рук, за те легким відтрученнєм тіла можна перешкодити в киданню і ловленню мяча.

7. Всі провини на поли кадається вільним метом, який виконує супротивна дружина, як та, до якої належить грач, що допустився провини. Провиною вважається: занадто енерґічне потрученнє тілом або руками, вихапуваннє мяча з рук, підставлюваннє ноги, опущеннє мяча на землю, коли мяч уже в який небудь спосіб діткнув грача, киданнє мяча одною рукою і згідно з умовою підкидуваннє мяча що два кроки, або підбиваннє до

землі, несеннє мяча більше ніж на два кроки, або триманнє в руках довше, як дві хвилини.

8. За такіж провини в привороттю слідує карний мет із віддалі 10 кроків перед ворітьми ($7^1/_2$ м) Підчас карного мету може находитися в привороттю тільки сам воротар.

9. Мяч, що вийде поза побочини, вкидує грач супротивної дружини, як та, котрої грач останній діткнув мяча.

10. Мяч, що вийде поза поперечини (з виїмком воріт), викидує воротар. Згідно з умовою мячем, який з вини власної дружини попаде за поперечину, виконує супротивна дружина мет із рога поля, т. зв. наріжняк.

11. По кождих добутих воротах починає гру дружина, що перепустила мяч, по половині гри дружина, що не загравала.

12. Проти рішень судії нема відклику.

6. **Бігова підбиванка** (Base-ball).

Гра американського походження і поширена особливо в Сполучених Державах, майже на рівні з грою у ношений мяч (pevdi).

Прибори:

Мяч 150—160 ґр., в обводі 23—25 цм., ядро з корка, випханий шерстю або клочем, шкіряний.

Г и л ь к а 0·70—1·10 м. довга, з грубшого кінця сплощена, з елястичного (ясенового) дерева.

Г р и щ е займає приблизно 100 м. у квадраті. По його середині потягається вапном квадрат, якого бік виносить 8·5 м. По рогах зазначується вапном, або піском, чотири р о г и (base) виміру 33×33 цм. На головнім розі відмірюється два прямокутники 1·20×1 м., звідки відбивач відбиває мяч. (Прям. ч. 2 призначений для ліваків). По середині чотирокутника вирисуваний прямокутник (3) виміру (2×1 м), звідки „подавач" подає мячик до відбивача. На грище надається найкрасше мурава.

Г р а ч і в 18 — 14 ділиться на дві дружини по 9 — 7 учасників.

Перебіг і ціль гри. Подавач одної дружини кидає мячик до другого грача своєї дружини „ловця" (catcher), який стоїть за V „рогом". Ловець повинен докинути чим скорше мяч першому роговому (first baseman), заки ще відбивач (batter) добіжить до II рога. Відібє відбивач мячик, то оставляє гильку і біжить до II, III, IV, а навіть головного рога (home base). Такий круговий біг (run) числиться дружині за одну „точку". Але заки добіжить до якого небудь рога, а діткне його один із супротивників мячем, який держить у руці, то він є „стятий", а відбивачем стає дальший грач. Стято трьох грачів, то дружини міняють ролі. Котра дру-

жина в девяти змінах (inning) зробить найбільше точок — виграє гру (game).

Правила гри:

1. Грачі обох дружин відбивають по черзі. Хто не може відбити далеко поданого мяча, старається відбити його просто перед себе до землі, щоби мяч упав як найдальше від ловця і 1 рогового, а самому бігти до II рога. Біг із гилькою у руці неважний.

2. Хто тричі не відібє добре поданого мяча, є стятий. Підбивачі стають подавачами, коли втратять трьох грачів.

3. Подавачі уставляються так, щоби могли близькі і далекі мячі відбивача зловити, докинути своїм роговим, які дотикаючи мячем перебігаючого з рога до рога підбивача, „стинають" його.

4. Подавачі (з виїмком подавача), а саме: 1, 2, 3 роговий, лучник, правий, лівий і середущий (один із них може бути провідником) розставляються поза чотирокутником.

5. Коли ловець не спіймає мяча, якого відбивач не відібє, може відбивач бігти до рога.

6. Подавач стоїть обоніж у 3 прямокутнику, обома ногами на задній чертці. В хвилі мету може зробити один крок.

7. Як тільки відбивач влучить мяч — мяч є в грі і відбивач біжить до рога, а подавачі доки-

дують його першому роговому. Коли роговий з мячем у руці стане ногою на розі, заки добіг туди відбивач, то відбивач стятий.

8. Подавач мусить так кинути мяч, щоби перелетів понад ріг, висше як коліна, а низше як плечі відбивача. В иншім разі судія кличе: „Злий", а за четвертим „злим" біжить відбивач без перешкоди до дальшого рога. Всі грачі на рогах можуть посунутися в перед о один бік квадрата. Се кара за зле подаваннє.

9. Коли відбивач не прийме тричі „доброго" мяча, то є стятий. Судія мусить пильно вважати на кождий мяч.

10. Ловець докидує спійманий мяч довільному роговому — там, де роговий може стяти перебігаючого грача.

11. Коли в грі мяч упаде в середину квадрата, тоді судія каже: „Гра стоїть", а всі, що розпочали біг, мусять вернути до рогів, звідки вибігли. Подавач не може стяти грача.

12. Правий і лівий, які можуть стояти або кілька кроків перед відбивачем, або далеко на поли, залежно від того, як відбивач бє, хватають мяч і докидують його роговим; рогові в ожиданню мяча стоять одною ногою на розі, щоби бути там із мячем у руці, заки добіжить туди один із відби-

вачів, або бодай змусити його до повороту до рога, звідки вибіг.

13. Кождий грач, що оббіжить усі три роги і верне до дому, зискує дружині 1 точку. Але коли грач із 3 рога добіжить до дому в хвилі, коли стято иншого грача при IV розі, то точка не числиться.

14. Добрий мяч, коли відбивач відібє його, або хибить, а ловець спіймає.

(Коли судія скаже: „Добрий мяч", грачі перебігають до дальших рогів).

15. Відбивач стятий, коли: а) відбиває поза чергою; б) стоїть одною або обома ногами поза одним із прямокутників; в) коли відбитий мяч піймає один із подавачів у леті, хоч би він відбився від одного з грачів (мяч уважається за відбитий, коли діткнеться гильки); г) коли умисно стає поміж ловцем і роговим; ґ) коли за третим разом не поцілить поданого мяча, хоч би ловець не піймав мяча; але коли вже два грачі стяті, може відбивач бігти до першого рога; д) коли хибить два рази, а за третим мяч діткне його скорше, як одного з грачів, або якийсь предмет.

16. Відбивач перебігає: а) коли добрий мяч відібє поза границі квадрата; б) коли судія оголосить чотири зле подані мячі (в тім випадку не можна його стяти, але можна стяти, коли захоче бігти дальше); в) коли три рази хибить мяча, а мяч

полетить дальше; (коли ловець спіймає мяч за третім разом — відбивач стятий); г) коли судія оголосить зле поданий мяч; коли отже подавач зробить при подаванню більше ніж один крок із мячем у руці, або стане поза границю свого прямокутника.

17. Кождий відбивач мусить при круговім бізі діткнути ногою рога; але коли навіть тільки рукою дотикає рога, не можна його стинати. Не діткне грач одного з рогів, то є стятий.

18. Не можна стяти грача, що неуважно вибіг із рога і назад до нього вертає. Подавач мусить пождати, аж грач верне до свого рога.

19. Рішення судії неоспоримі.

20. Грати можна рівнож на квадраті, якого бік виносить 18 м.

Ся гра в Америці поширена так, як крокет в Анґлії, і через крокет не принялася в Анґлії. За те в дещо зміненім виді принялася на континенті. Можна її вправляти під горячу пору, коли копаний мяч може навіть пошкодити. Гра богата в несподіванки, а зручність та скорість рішення мають значне поле до попису. Прилади, які кождий може зробити собі сам, могли би поширити сю гру й серед селян.

7. Підбиванка для дівчат.

Подібна до тоїж гри для хлопців, тільки значно легша. Надається зарівно добре для мішаної гри, а навіть для товариської забави.

Правила:

1. „Точок" для подавачки находиться по середині грища, якого виміри можуть бути 50×60 м.

2. Означується три силянки (гнізда) при помочи хоруговець на 1·80 м. Замість полотенця має кождий держак овальний обруч 50 цм. довгий і 30 цм. широкий, переплетений сіткою або картоном. Стояки віддалені від тічка на 8 м. та творять правильний трикутник. Обруч не висший від землі, як на 1·50 м.

3. Кожда граля дружини має порядкове число від 1—10. Три гралі оборони стають коло стоянок, инші чекають на свою чергу. Відбивачки не повинні заслоняти обручів.

4. Відбивачка стята: а) коли оббіжить усі три стоянки і верне назад; б) коли їй докинеться шість мячиків, а вона не добіжить до дальшої стоянки; в) коли подавачка поцілить боронену стоянку в обруч; г) коли одна з нападу спіймає із воздуха мячик відбитий обороною; ґ) коли одна з нападу діткне мячиком, триманим у руці обруча, а оборо-

на не дотикає стоянки навіть гилькою. Стята є та граля, яка ще не добігла до стоянки.

5. Кожда відбивачка має гильку, якою може бути ситце до ситківки, або легка плоска гилька на 60 – 80 цм. довга, з лопаткою на кінци.

6. Подавачка мусить при меті до стоянки стояти обома ногами на тічку, але кидає мячик довільно. Подавачка зміняється довільно.

7. Мячем, що не поцілить стоянки, не можна стинати гралі, але відбивачка може його відбити і виконати біг.

8. Три мячики нападу, що не поцілять стоянки, ані їх не відібється, дають обороні одну точку.

9. Точкою числиться, коли всі три гралі оборони посунуться о одну стоянку дальше. Коли одну з граль стято, то дві инші вертають до попередної стоянки, а трету заступається новою.

10. Стята половина оборони, то наступає зміна. По зміні приходить черга боронити стоянки на гралі, що ще не відбивали.

11. Побіджає дружина, що в трьох змінах добуде більше число точок.

Мячик до гри мусить бути легкий, найрадше ситківковий.

Перебіг гри. Дружина зложена довільно з 3 — 10 грачів. Вже на короткій вправі перебіг

гри незвичайно жвавий. Жереб рішає, котра дружина починає оборону. Три перші грачі оборони займають стоянки з гильками в руках. Остаточно можна боронити тільки одної стоянки, а тоді вистає до гри тільки одна гилька (ситце). В иншім випадку подавачка ціляє в довільну стоянку. Три нападачі стають за стоянками, инші розставляються по поли, щоби як найскорше переловити відбитий мячик та стяти одного з оборони. Подавач за кождим поцілом стоянки стинає одного з оборони. При кождім добре відбитім мячику, що вийде поза трикутник стоянок, три оборонці перебігають до сусідних стоянок, або й коли можна переводять іще один біг. Кождий біг усіх трьох числиться за точку. Стята половина грачів, то наступає зміна. Кожда дружина зміняється три рази. Побіджає дружина, що зробить за той час більше точок. Судія рішає усі спірні питання.

8. **Кулемет** (Boccia).

Гра італіянського походження і Італійці пристрасно її грають. В Анґлії й Канаді відома під назвою „borols“ (кулі).

Учасників: 3—40. Грище: 30×30. Хл. Д.

Грищем може служити кожда толока з низькою травою; не мусить бути занадто рівна. Грачі

грають: або кождий для себе, або діляться на дружини. Прибори складаються із деревляних куль 8—9 цм. у промірі по дві на учасника і одної дещо меншої білої краски „мети“ (Іессо). Провідник дружини, що по жеребу починає, кидає „мету“ на довільне місце толоки, яких 20 м. далеко від місця, де стоять грачі, що при метанню не сміють переступати означеної границі. Тепер кидає провідник першої дружини свою одну кулю, опісля провідник супротивної дружини. Грачі обох дружин кидають по черзі по одній кулі, доки не кинуть усі кулі. Кидають, відповідно до умови, або воздухом, або так, щоби кулі котилися по землі, як при круглях. Тоді стверджується, кілько куль одної дружини лежить близше „мети“, як найблизша куля супротивників. Щоби відріжнити кулі, одна дружина кидає жовтими, друга синіми кулями. Як треба, міриться віддаль від вершка кулі. Скільки куль лежить близше, стільки точок зискує дружина. Тоді кождий грач бере свої дві кулі і провідник побіджених починає нову грайку. Побіджає дружина, що скорше добуде 10 точок.

Добрі грачі стараються відбивати своїми метами кулі противника, а навіть порушати мету.

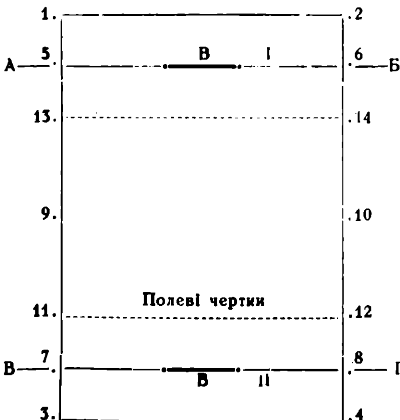
—

9. Копаний мяч (Rugby).

1. Площа і прилади.

1. Площа довга на 140 м., а 67·5 м. широка, хоча виміри можна зменшити до 90 × 60 м. Від воріт до воріт В В довжина площі виносить 100 м., по 20 м. широкі запілля I і II.

2. Границі позначені на 2 м. високими хоруговцями на місцях, означених на рисунку чч. від 1 до 14. Хоруговці 11 і 12 та 13 і 14 віддалені від поперечин, по середині яких находяться ворота на 25 м. (полеві чертки). До змагань усі поперечини і побочини потягається вапном. Хоруговці тоді зайві, з виїмком наріжних 5, 6, 7, 8.



3. Від воріт до воріт тягнеться поле, поза ворота оба запілля. По оба боки АБ і ВГ тягнуться припілля. Поперечини належать до завороття (запілля), а побочини до припілля. Мяч або грач, який ступить на сі лінії, уважається у запіллю або в припіллю

4. По середині поперечин стоять ворота широкі на $5^{1}/_{3}$ м. Прямові стовпи високі на $3^{1}/_{2}$ м., злучені поперечиною у висоті 3 м. від землі.

5. Мяч виду яйця 28 цм. довгий, 21 цм. широкий, 400 ґр. ваги.

II. Завданнє дружин.

6. Кожда з дружин має задачу занести або закопнути мяч у запіллє, там мяч задержати і виконати тоді поцілл у ворота (пр. 26), або в грі добути ворота пострілом (29). Свої-ж ворота має боронити (36 і 37).

7. Грачі можуть мяч копати, або нести (19) також скосом, тільки в напрямі ворожих воріт, ніколи підбивати руками, або раменами, або кидати. Кидати або підбивати мяч можуть тільки назад, або скосом назад. Грача, який біжить із мячем у руках, стараються супротивники спинити і то так, щоби не міг його докинути своїм товаришам (16—19).

III. Уставка грачів.

8. Число грачів у змаганнях виносить по 15. — Бракуючі грачі можуть долучитися кождої хвилі. При вправах може дружина числити від 11—18 грачів.

9. Перший ряд — напад — творить 8 грачів. 15 м. за ними стоять два злучники, 15 м. дальше

4 помічники, близько перед воротами воротар. — Може бути 7 нападачів, 2 злучники, 5 помічників, 1 воротар.

— Провідник стає найрадше по середині помочи. Всі грачі мають однакові обовязки. При вправах зміна пожадана, при змаганнях кождий стає там, де найліпше надається. Кождий мусить пильно придержуватися свого місця, щоби кождий грач знав куди має кинути мяч.

10. Напад держиться на висоті мяча, то значить, поступає наперед у міру посування мяча в перед, найрадше короткими копами, або при подаванню мяча від грача до грача, при несенню, при докидуванню сусідам, коли супротивник насяде, на них скосом назад (19). Попаде мяч у руки супротивника, то нападають різко на копуна, чи несуна. Прийде до стиску (18), то збираються чим скорше разом. — Напад се дещо важкі грачі, що витревало бігають.

11. Злучники переловлюють зручно докинений мяч і передають зараз до нападу або помочи. Мяч, який вийде зі стиску, зараз підхоплюють, супротивника, що біжить з мячем, стримують.

12. Поміч се скорі і звинні бігці. Їх задача нести, або відкопувати мяч у перед та спиняти супротивника з мячем.

13. Воротар має остаточну оборону воріт у руках. Мяч мусить переловлювати та відбивати як найдальше у припіллє (21).

IV. Правила гри.

14. Дружина, на яку впаде жереб, вибирає або ворота, або перший коп. Вибере коп, то супротивна сторона дістає ворота.

— При виборі першого запілля рішає вітер і стан сонця.

15. Закоп (перший коп). Гру починається копом мяча, який лежить по середині поля. Мяч мусить полетіти що найменше 9 м. в перед і впасти в границях поля. Починаюча дружина підходить аж до половинної, супротивники стоять що найменше 9 м. від неї далеко. Обі сторони сходять зі своїх місць аж тоді, коли нога діткнеться мяча.

— 1. При змаганнях дає судія знак свиставкою, що гра починається.

— 2. Мяч при закопі копається боком ноги так, щоби полетів скосом у припіллє, але мусить вперед відбитися на поли.

— 3. Напад зараз біжить за мячем, щоби унеможливити супротивникови схопити мяч, або стримати супротивника при несенню мяча.

16. Хто хоче бігти, або біжить з мячем, того супротивники можуть задержувати. Несун старається

виминути супротивників, при чім може боронитися одною рукою. Коли притиснуть його так, що дальший біг видається безвиглядним, то або копає мяч у перед, або кидає своїм (скосом) назад.

Судія може уділити догани, або в випадку повторення виключити з гри грача, який умисно приводить супротивника до упадку небезпечним способом.

— 1. Пробивати з мячем лінію нападу часто безвиглядно. Радше не бігти просто у перед, тільки в скіс та вишукувати перерву в рядах, коли не хочеться мяча копнути, або передати.

— 2. Як тільки супротивник діткне мяча, муситься його зараз положити (17), виривати мяча не вільно.

— 3. При триманню глядиться не на грача, тільки на мяч.

— 4. Стримується грача руками найрадше повисше коліна, при чім грач падає і не може мяча подати. Хоп за руку або шию легко зсувається, а попід пахи оставляє руки свобідні.

17. Коли грача схоплять так, що вже не може ані заграти мячем, ані передати його, мусить зараз положити мяч перед собою на землю (т. зн. поміж собою і ворожою поперечиною).

Положений мяч є поза грою і не вільно його підносити, заки знов не опиниться у грі. В гру входить мяч через стиск, або тим способом, що грач його копне (18).

— 1 Падає грач, то може ще мяч передати коли мяч не діткнув іще землі, але коли мяч випаде з рук несуна в напрямі ворожих воріт, то вважається його киненим (19).

18. До стиску збираються грачі обох дружин від сторони своїх воріт. Тоді кладеться поміж них мяч і обі сторони стараються відіпхати супротивників.

Заки не положиться мяча на землю, нападачі мусять стояти обома ногами на землі.

Як довго мяч у стиску, не вільно його підносити.

Стиск може відбуватися тільки на поли. Перейде мяч побочину, то стиск зараз переривається, перейде поперечину, то через положеннє на нього руки зискується зараз свобідний відкоп до воріт (26 і 27), або пробу.

Впаде в стиску один із грачів, то стиск переривається і починається на ново (33).

— 1. Навіть один грач може починати стиск, бо число грачів при сьому неозначене. Для того вже один грач, коли його стримається, мусить положити мяч і він може його зараз (легко) копнути. Тоді може знов узяти мяч, як тільки той трохи покотився. Але коли стоять проти нього ворожі нападачі, то копає мяч скосом поперед ними, або назад, бо в стиску не вільно мяча підносити.

— 2. Коли по свисті судії починається стиск, лишається нападови дещо часу зібратися до повного стиску. Не треба одначе ждати, аж усі прийдуть.

— 3. До повного стиску стають 2—3 ряди один за другим, у першім ряді 2 - 3 грачі. Всі міцно згинаються, а передні кладуть рамена на плечі сусідів. Як тільки положиться у стиск мяч, пруть обі сторони міцно в перед, стараються при сьому виловити мяч ногою та подати його другому рядови, посуватися з ним у перед або подати назад. При сьому передні грачі не є відсторонь.

— 4. Кождий грач мусить тиснути в напрямі ворожих воріт. Хто змінить напрям, мусить вернути назад і прилучитися до стиску в відповіднім напрямі, в иншім разі стає відсторонь (21).

— 5. В стиску одно крило подається назад (звич. умисно), при чім напад старається прорватися із мячем в перед попри супротивників.

— 6. Звичайно одна сторона виловлює мяч ногою і подає його назад.

За нападом стають оба злучники і як тільки мяч покажеться, хапають його і біжать у перед. Подають його тоді (як треба) помочи, що спішить за ними. Як тільки мяч вийде зі стиску, кидаються нападачі на грача, що має мяч.

— 7. Коли злучники або поміч станують дальше, ніж мяч у стиску, стають відсторонь (21. і — 4. 21).

— 8. Мяч у стиск вкладає із правила злучник із тої дружини, котрої грач спинив грача з мячем; коли стиск є карою за промах, то вкладає мяч грач дружини, яка провини не поповнила.

— 9. Перейде мяч у стиску побочини, то стиск зараз перериваеться, а мяч поступає в гру після 23б.

19. В перед (або скосом у перед) до ворожих воріт можна мяч тільки нести, або підбивати довільною частю тіла з виїмком рук і рамен. Назад (скосом) можна мяч копати, підбивати та кидати.

Киданнє або підбиваннє (руками) в перед числиться за промах і караеться стиском, оскільки противники через сей промах не мали користи.

Спіймає супротивник кинений, або підбитий у перед мяч, то вступає в силу пр. 31 —2.

— 1. Киданнє і підбиваннє в перед лучаеться при невдатних пробах ловити, або підносити мяч, коли мяч або випаде з рук, або відібеться від рамен, чи рук грача.

— 2. Зайде підбиттє у воротах, то поступаеться після 25 —2.

— 3. При докидуванню мяча сусідам мяч муситься кидати (скосом) назад. Грачі тої самої дружини мусять пильно вважати, щоби бути дещо позаду грача, що несе мяч, в иншім разі стають відсторонь.

— 4. Як тільки несеннє мяча стає безвиглядне, передається мяч сусідам. Се рішає часто про побіду. Подається туди, де найменше противників. Особливо треба використати кождий стиск.

20. Мяч у грі можна кождої хвилі вхопити до несення. Мяч є поза грою, коли перейде границі поля, коли є в стиску, коли стримається його і положиться у запіллю, або після провини, коли судія дав знак свиставкою.

— 1. Неправильне пілниманнє мяча є промахом, за який карається вільним копом.

21. *а)* Відсторонь є грач, який находиться перед мячем, коли мячем заграє в який небудь спосіб грач тоїж дружини (копає, дотикає, несе).

Дальше є відсторонь у стиску, коли опиниться по стороні супротивників, або при меті з побочини (23) стоїть дальше від своїх воріт, а один із його дружини, що відвкидує мяч.

У власних воротах грач ніколи не є відсторонь з виїмком 32 в.

б) Грач перестає бути відсторонь, коли стане поза мячем і:

1. Коли супротивник пробіг із мячем що найменше 5 м. (22 *г*).

2. Коли мяч діткнув супротивника, або супротивник його копнув.

3. Коли грач із його власної дружини забіжить із мячем перед нього.

4. Коли грач власної дружини забіжить перед нього по загранню мячем позаду нього.

5. Коли мяч стане поза грою (17, 19, 23, 24, 26) і вводиться на ново в гру.

— 1. Коли грач одної дружини дотикає яким небудь способом мяч, то всі грачі його дружини, що находяться близше ворожих воріт, ніж він, є відсторонь. Перестають бути відсторонь, коли зайде один із випадків 1 - 5.

— 2. Копненнє мяча в перед з ряду злучників, або помічників майже все передає мяч у руки супротивника. Красше отже, коли злука або поміч несе мяч у перед.

— 3. Воротар, якому не добре опускати своє місце, звичайно перекопує мяч скосом у перед через побочину. Тоді всі грачі його дружини, які є відсторонь, зискують стільки простору, як далеко мяч полетить у перед.

— 4. Напад у стиску перед мячем не є відсторонь, але є відсторонь злука і поміч. Не є промахом, коли се станеться неумисно і вони зараз вернуть поза мяч, не беручи чинної участи в грі.

22. Як довго грач є відсторонь, не сміє: *а)* дотикати мяча; *б)* не сміє ніяк мішатися до гри, ані чинно перешкоджвати; *в)* мусить бути від супротивни-

ків, які дожидають мяча, що найменше на 9 м. далеко і *г)* може затримувати супротивника, який підняв мяч тільки тоді, коли той пробіг із мячем що найменше 5 м.

Зумисний промах проти сього правила карається по бажанню противника вільним копом або стиском, незумисний стиском.

Вільний коп слідує із місця провини (32), стиск там, де заграла ним в останнє дружина, що зробила промах.

Коли грач-відсторонь стримає мяч у ворожих воротах, не зискує через се проби, супротивна сторона дістає вільний коп із воріт (24 *б*).

— 1. Грач-відсторонь мусить берегтися, щоби мяч його не діткнув; не сміє забігати дороги або стояти в дорозі грачеви, що біжить до мяча, повинен бути від нього на 9 м. далеко, або на таку віддаль відійти.

— 2. Колиб після погляду судії удався вільний коп, колиб грач відсторонь стояв 9 м. далеко, тоді признає вільний коп.

23. Мяч поза побочиною є поза грою. Його вводиться у гру з точки, де перейшов побочину вметом або стиском.

а) При вметі стають оба напади прямово до побочини і творять тим способом улицю. Вмітуєть-

ся мяч прямово до побочини своїм, які біжать з ним у перед, або подають дальше.

б) Мяч кладеться у стиск, що найменше 5 м. або найбільше 15 м. від побочини.

Не вкинеться мяча прямово, то супротивна дружина дістає право до стиску на лінії вмету.

Вкидує грач дружини, що не вивела мяч через побочину метом, ударом або копом. Але коли хто мяч винесе умисно, чи змушений (потручений супротивником), то вмітує сам.

Мяч є поза полем, коли несуһ діткне ногою побочини, або її переступить.

Коли мяч перейшов побочину промахом, т. зн. кинений або вдарений в перед, то кладеться його в стиск на місци провини, але що найменше 5 м. від побочини.

— 1. При змаганнях бічний судія дає хоруговцею знак, коли мяч перейде побочину і вказує місце.

— 2. Вмет виконує звич. злучник.

— 3. При вметі грачі творять улицю прямову до побочини.

— 4. Щоби при вметі мяч упав в улицю, треба звернути увагу на вітер.

24. *а)* Попаде мяч поза поперечини і то не через ворота (36), а оборонцям удасться відкопнути його, або занести в поле, то гра йде дальше.

б) Коли нападачі стримають мяч у запіллю, або положать руку (хоч би тільки на хвилину) на мяч, який котиться або лежить спокійно, то зискують пробу (26). Положить руку оборонець, то його дружина дістає відкоп із воріт (27, пор. 25).

в) Перенесе грач мяч поза поперечину і там стримають його так, що ані не може мяча передати, ані положити на землю, то заряджується стиск на поли, 5 м. від поперечини проти місця, де наступило стриманнє.

г) Коли при стриманню у запіллю упаде грачеви мяч на землю, то слідує відкоп із воріт (пор. 24, 5 і 25).

ґ) Перейде мяч через запіллє поза його бічні, або задні границі, або мяч, або грач із мячем діткне при сьому хоруговці в куті, то слідує відкоп із воріт.

д) Коли грач умисно перекопне, кине, підібє, або занесе мяч поза свою поперечину, а мяч у запіллю затримається, або вийде з гри після 24 *г* або *ґ*, то вважається се промахом і нападаюча сторона може домагатися, щоби мяч положено в стиск в місци, з якого його копнено, кинено, або підбито.

— 1. При *а*, все одно котра дружина вивела мяч поза поперечину.

— 2. Коли мяч спиниться у запіллю і його підійметься, то нести мяча не можна, уважається

се за положеннє руки на мяч і признається пробу, або відкоп із воріт (або стиск після *д*).

— 3. Перейде мяч поперечину в стиску, то кождий грач через положеннє руки може позискати пробу, або відкоп (18).

— 4. Судія рішає, хто діткнув перший. В сумнівнім випадку рішає у користь оборонців.

— 5. Все одно, чи мяч перелітає, котиться, чи переноситься поза запіллє, або в запіллє.

— 6. Грачі, які не несуть мяча, можуть перебігати границі поля, або вбігати до запілля і там загравати мячем, але коли несун діткнеться границі, мяч стає поза грою.

— 7. Впаде мяч у запіллє, але перше перейшов побочини, то вводиться його в гру після 23 з побочини.

— 8. З огляду на „*д*“ для оборонців дуже небезпечно докидувати мяч у поблизу власної поперечини. У віддалі 25 м. від поперечини треба сього рішучо уникати, бо впаде мяч на запіллє і вийде там із гри, то „*д*“ вступає в силу.

Коли мяч, заграний ворогом, відібється від грача, то не вважається його умисно перекиненим. Нападачі через положеннє руки зискують пробу.

Діткне або переступить несун власну поперечину, навіть змушений супротивниками, то вважається се за умисне перекиненнє.

25. Неправильна гра в воротах.

а) Добута неправильна проба в ворожих воротах карається копом із воріт.

б) Навпаки признає судія пробу тоді, коли на його погляд напад міг її добути.

— 1. Неправильна гра може полягати в киданню мяча в перед, коли оборонцеви перешкодиться у недозволений спосіб (із відсторони) і т. п.

— 2. Кине оборонець у запіллю мяч у перед, то супротивники можуть домагатися стиску 5 м. від воріт; зробить се нападач, то оборона дістає коп із воріт.

26. Пробу на ворота переводиться так:

а) З точки, де мяч затримано на запіллю, виконується коп так щоби мяч полетів на поле рівнобіжно до побочин (28).

б) Напад мусить находитися за мячем, т. зн. за лінією, що переходить через мяч, а рівнобіжна до поперечини. Противники мусять стояти на своїй поперечині і можуть нападати, як тільки положиться мяч до копу (28).

в) Перелетить при тім копі мяч понад поперечиною воріт та поміж прямовими стовпами і не діткне противника, то ворота добуті = 5 точок.

г) Невдачна проба дає все таки 3 точки, а мяч відкопується із воріт.

ґ) Судія може дати знак свиставкою, коли оборонці воріт вибіжуть за скоро і коп казати повторити, але коли коп уже виконано, то ворота числяться.

— 1. Загроженій дружині лишається час зібратися на поперечині.

— 2. Оборона нападає чим скорше, щоби діткнути мяча, бо тоді проба ударемнена. Мяч можна при тім відбити, бо по виконанню проби, мяч поза грою.

27. *а)* Коп із воріт виконується із довільного місця поміж поперечиною і полевою черткою (29. Власна дружина мусить при тім находитися за мячем, ворожа за полевою черткою.

б) Перебіжуть противники полеву чертку, то коп повторюється.

в) Вибіжить власна дружина за скоро, то супротивники можуть зажадати стиск на середині полевої чертки.

г) Мяч мусить упасти на поли поза полевою черткою. Впаде мяч на припілле, то на жаданнє супротивників коп мусить повторитися. Не перейде полевої чертки, то на жаданнє супротивників, або повторює коп, або дає стиск по середині полевої чертки.

ґ) Неправильний коп треба повторити. Невдасться ще раз, то се є провиною.

— 1. Коп виконати найрадше, як і закоп так, щоби впав на поли і покотився на припілле, бо тоді супротивники не так скоро дістають його до рук.

— 2. Тим копом не можна добути воріт, бо мусить упасти на поли.

28. Коп із місця виконується:

а) Мяч кладеться на рівчик, зроблений запятком.

б) Грач тримає мяч низько над землею, а кладе його на землю безпосередно перед ударом, при копі не можна мяча більше дотикати руками. Сам коп виконується звичайно по короткім розбігу.

29. В копі з кізла підбивається мяч по відбиттю із землі (27 і 32).

— Коп із кізла виконується з місця із розбігу і в повнім бізі кидаючи мяч острим кінцем на землю.

30. Коп із воздуха виконує грач, коли відібе мяч, заки діткне землі.

— Копом із воздуха не можна добути воріт Уживають його несуни, коли їх притиснуть, а не мають кому передати мяча, або як вільний коп.

31. Хоп із воздуха може зробити грач, коли мяч був копнений, кинений, або підбитий на поли, або в запіллю, а в хвилі ловлення зробив грач запятком „знак“ (чертку) на землі. Через хоп із воздуха зискується вільний коп (32).

Ворота добуті вільним копом (але не копом із воздуха) числяться як 3 точки.

— 1. Хоп важний тільки на поли, коли не діткнув перед тим ані грача з дружини ловця, ані землі.

— 2. Хоп важний й тоді, коли спіймано мяч із мету, або підбито його (отже з промахів) противником.

— 3. Вільний коп виконує довільний грач із дружини ловця, але коп муситься виконати.

32. Вільний коп виконується так:

а) Довільно з місця, з кізла, або воздуха.

б) Супротивники підходять аж до подуманої лінії, що переходить через знак, рівнобіжно до поперечини і можуть бігти, коли грач розбігається до копу, або положив мяч на землю.

в) Розбіг грача, що виконує коп, довільний, але рівнобіжний до побочини, а його дружина мусить находитися за мячем, в иншім разі вони навіть у власнім запіллю відсторонь.

г) Судія може спиняти свистом грачів, що вибігли за скоро, але коли коп уже відбувся, то гра йде дальше.

ґ) Коп у запіллю мусить кинути мяч на поле в иншім разі коп мусить повторити.

— 1. Грач, що виконує коп, може кілька разів розбігатися і вертати назад, а супротивники мусять за кождим разом вертати за „знак“.

— 2. Коли коп повторюється через занадто скоре вибіганнє грачів, то повторюється його із попереднього місця.

— 3. Добрий грач не виконує з воздуха вільного копу, яким може добути ворота.

33. Вільний коп признає судія, як кару за провину, коли грач:

а) Умисно впаде в стиску, по упадку зараз не підноситься, перешкоджує встати супротивникови, підносить у стиску мяч, або мяч, що добувається із стиску, умисно рукою або ногою знов засуває у стиск, або в стиску, заки ще вложено мяч, підносить ногу з землі (щоби загачити мяч) або починає тиснути.

б) Не положить зараз мяча, коли схопить його (грач або мяч) міцно супротивник.

в) Умисно стає відсторонь (22).

г) Затримує, набігає, або перешкоджує супротивникови, коли ні один, ні другий не мають мяча.

ґ) Коли дружина часто і умисно робить промахи, які карається стиском.

д) Коли се судія признає за відповідне у випадках, не предвиджених иншими постановами.

Карним копом (але не з воздуха) можна добути ворота, що дають тоді 3 точки.

— Карний коп виконує довільний грач.

34. Судія (з необмеженою владою) конечний при змаганнях, пожаданий при вправах.

Помагають йому два бічні судії, що дають хоруговцями знак при переході мяча через границю та вказують місце.

Судія свистом починає, стримує і кінчить гру. Стримує гру, коли мяч поза грою, коли поповнено промах, при другій або нечесній грі. Судія має остаточне рішеннє у всіх сумнівних справах і його рішення мусять бути виконані. Грача, що поводиться невідповідно, або грубо грає, має упімнути, а при повторенню виключити з гри.

Мяч, що діткне судії (головного або бічного), клалеться на тім місци до стиску.

Діткне мяч або несун судії у ворожім запіллю, то судія признає пробу.

35. Час гри установляється на початку. По половині часу дається коротку павзу і зміну воріт. По зміні починає дружина закопом, що не починала гри.

— 1. Тільки судія означує час. Зміну заповідає аж мяч поза грою. Пробу дається перед зміною.

— 2. Звичайно треває гра два рази по 45 хв. із павзою 5—10 хвиль.

36. Ворота добувається поцілом:

а) При пробі (26).

б) При вільнім копі по хопі з воздуха, або по промасі противника.

в) По копі з кізла в грі (29).

Ворота добуті, коли мяч по добрій грі перелетить понад поперечкою і поміж стовпами воріт, а по копі не діткне ані землі, ані грача. Порушеннє поперечки, або стовпів не шкодить. Перелетить мяч понад стовпом, то воріт нема. Воріт не можна добути з кізла (36), закопу (15), або копу з воріт (27).

— Ворота числяться, коли мяч перейде поза поперечку, хочби опісля вітер заніс його назад.

37. Численнє. Числиться:

а) Проба — 3 точки.

б) Ворота при пробі (проби тоді не числиться окремо) — 5 точок.

в) Ворота з кізла у грі — 4 точки.

г) Ворота з вільного копу — 3 точки.

Про побіду рішає число точок. При рівности точок гра нерішена.

V. Здоровні приписи.

38. Не можна грати мяча в горячу, або зимову погоду при вітрі.

Злучники і помічники мусять скоро бігати, нападачі витревало.

В грі не вільно класти́ся на землю.

По грі, особливо в холодну пору, належить тепло вбратися, а дома змінити білле.

39. До одягу грачів належать міцні черевики без високих запятків і вистаючих цвяхів. Догідні короткі штанки по коліна та довгі панчохи, вовняні, трикотові, або флянелеві сорочки, ріжної краски для обох дружин.

VI. Підготовні вправи.

В скорім бізі подають собі грачі мяч на боки та назад. Ціляннє до воріт, при чім один або два грачі набігає з переду, щоби перешкодити. Коп із кізла з розбігу і в повнім бізі правою і лівою ногою. Коп із кізла до ціли. Дробленнє мяча через грачів. Перебіганнє із мячем через грачів і стримуваннє грача.

Інші забави.

1. Нічна варта.

Учасників: 10 — 40. Грище: 20 кр. у кв.

Один або два учасники із завязаними очима стають на варті. Один з віддалення 10 – 20 кроків підходить, або підповзає до вартових. Коли вартовий почує шелест і вкаже рукою точний напрям, тоді учасник відходить. Побідили вартові, коли недопустять до себе ні одного супротивника, а програли, коли що найменше один діткне їх рукою. Всі учасники мусять заховати цілковиту тишину. Підходять і відходять учасники вказані судією.

2. Вартовий.

Учасників: 5 — 25. Грище: 20×30 кр. Хл. Д.

Один стає на отвертім місци і що кілька хвилин закриває очи (рукою, хусточкою, книжкою), всі инші стараються за той час непомітно приблизитися. Помітить кого при тім вартовий, вказує рукою і виновник відходить на бік. Побіджає, хто перший діткне вартового рукою.

3. Від місця до місця.

Учасників: 10—30. Грище: найрадше ліс. Х. Д.

На доволі непрогляднім козацелю назначується заздалегідь 5—10 місць (найрадше білими хоруговцями, або палицями, на яких причіплюється білі картки) так, що з одного місця видно тільки друге, дальше. Останнє місце провадить найрадше до першого. Всі учасники мають перебігти з місця до місця по черзі (місця почислені) і на кождій карточці підписатися та написати порядкове число місця. Побідник мусить перший оббігти всі місця по черзі.

4. Занести вість.

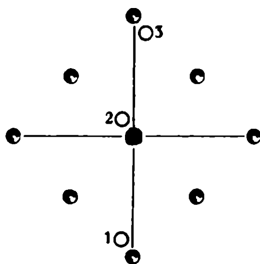
Учасників: 10—40. Грище: 20×50 кроків.

До обложеної твердині треба через густий ряд вартових (один від другого 3 - 10 кроків) перенести вість. Вартові (3—5) уставляються поперек площі, всі инші перебігають поміж ними. Один у тайні перед вартовими дістає який небудь предмет „вість" (шапку, книжку). Инші стараються стягнути увагу вартових на себе так, щоби вістовий зміг перебігти Кого вартові в обсягу вартового обводу діткнуть рукою, мусить відійти на бік (лягти долів) і коли поміж переловленими є вістовий, вартові побідили, колиж нема, вартових зміняється.

5. Довга кругольня.

Довгі кругольні треба окремо будувати. Їх довжина виносить 15—20 м., дах дозволяє грати і в доиц. Скісною ринвою котяться кулі від круглів до місця, де находяться грачі. Долівка або з убитої глини, рівно вигладженої, або ціла з дерева. Кулі пускається на 3 4 м. довгу дошку. Кулі, що покотяться поза дошкою, неважні.

Кождий з грачів, що грають, або кождий для себе, або в дружинах, старається збити трьома кулями, як найбільше із девяти круглів, стовпиків із твердого дерева, на 35—40 цм. високих, які уставляються на деревлянім хресті, вкопанім гладко в землю. Хрест представляє чотирокутник, одна перекутня є рівнобіжна, друга нормальна до кругольні. По середині ставиться найбільшу круглю „барана“.



Числиться ріжно:

а) Грачі мають дійти до числа 100, сам збитий баран числиться 36, вісім без барана 30, всі девять 24, вісім без хлопця (¹◯ першої круглі) 24, вісім із хлопцем 16, сім круглів 10, три середні 12, сам хлопець 12. Удари числяться без „бічняків“.

Відібється куля від бічної стіни, то числиться стільки точок, скільки зібється круглів.

б) Числиться стільки точок, скільки зібється круглів. Зібють усі учасники по рівному числу круглів, прим по 5, то в дальшім меті числиться подвійно, прим хто зібє девять, записує собі 18 хто 2, записує 4.

в) При грі в дружинах ставиться круглі або кождому грачеви з окрема, або аж тоді, коли вже збиті всі девять. Найліпші грачі збивають поодинокі круглі, гірші йдуть у „повне", коли ще „нічого не попсовано".

6. Висока кругольня.

Складається із круга і стовпа, високого на 3 м., з поперечиною на 2 м. На тій поперечині звисає на шнурі куля 15—18 цм. у промірі так, що віддалена від землі на 15 20 цм. Круглі, уставлені на хресті, мають висоти 35 цм. Куля звисає якраз наліво коло „барана". Куля обіруч пускається так, щоби перелетіла попри правого хлопця й вдарила на круглі з заду. Круглі, збиті з переду, не числяться.

7. Стріляння з лука.

Влуча $1^1/_2$ м. у промірі робиться із соломяної плетінки, наклеєної папером, або тектурою із нарисованим осередком і кругами. Лук $1^1/_2$—2 м. довгий, плоский, широкий по середині на 3—4 цм., грубий на 2—$2^1/_2$ цм., по кінцях вузший і тонший, з ясеневого або тисового дерева, тепер зі сталі, тримається по середині лівою рукою так, щоби одним кінцем був звернений до землі (отже прямово), правою рукою беремо стрілу з трьома рівнобіжними перами на держаку, прикладаємо її рівчиком до тятиви так, що великий палець тримає з низу, а вказуючий з гори і пучками двох пальців натягаємо тятиву. З початку натягаємо поволи, опісля скорим, пруживим шарпненнєм і рівночасно позволяємо тятиві зісовгнутися із пальців. Стріла з початку летить, куди хоче, але по деякій вправі стріли застромлюються у влучі.

Проґрама тілесних вправ

для державних ґімназій.

Методичні вправи, рухові гри і змаги мають на ціли:

1. Пособляти всесторонному фізичному розвиткови молоді, згідно з фізіольоґічним устроєм, зміцняти нервовий уклад, мязи, легені, серце, знаряди травлення і виділення. Через се зміцняється їх відпорність на шкідливі впливи.

2. Виробляти гарну поставу, зручність і красу та здатність доцільно і ощадно вживати добуті сили.

3. Виховати характер юнака, відвагу, холоднокровність, витревалість, спільність збірної праці.

4. Виховувати змисли, память, увагу і волю.

5. Розбудити і розвинути замилуваннє до сталих тілесних вправ.

Загальні підстави:

1. Вправи проґрами призначені для молоді від 14—18 літ, уставлені згідно фізіольоґічної вартости і в порядку, як мають бути переведені підчас лекції. В засаді належить триматися укладу Лінґа, що до

вправ, гор та змагів. Пожадана як найбільша ріжнородність вправ.

2. Вправи добирати відповідно до сил на основі лікарських оглядин. В часі дозрівання, з огляду на збільшений ріст, слабе серце і нервову чутливість, злагіднити вправи.

3. Шкільні змагання ограничити до рухових гор і змагів. В легкім дужанню звернути радше увагу на спосіб виконання, ніж на осяг.

4. У всіх вправах звертати увагу на віддих і приспособити їх по змозі до віддихового розміру (ритму). Успокоюючі віддихові вправи.

5. При вправах із обсягу особистої оборони, грах і легкім дужанню, пожадане рівномірне виробленнє обох половин тіла.

6. До кождої лекції вставити гри і забави дібраної фізіольоґічної педаґоґічної вартости. Короткі пояснення,

7. Щоби кождий вправляв щоденно, подати домашні вправи з узгляднененнєм віддихових.

8. Вправи провадити по змозі на отвертім воздусі з перевагою рухових вправ і змагів.

IV і V кляса

(по 2 год. тижнево).

1. Початкові вправи. Хід зі співом, збірка, уставка до вправ, як треба поправчі вправи. Скорі

зміни основних постав і рухів рамен. Вправи ніг, рамен і кадовба. Підготова метів і скоків. Успокоюючі вправи, хід на пальцях, пригин і присід. Віддихові вправи.

2. Підготова до випругу.

3. Вправи горішного кадовба. Дужанки парами і рядами. Хопи. Підвиси. Легші нависи і звиси. Підготова влазів, вишибу і зшибу. Пересуви.

4. Рівноважні вправи, як забави: Когутик, перебіг одноніж на 10 кроків. Скорч ніг на переміну. Вправи ніг до бою на пястуки. Танкові кроки для дівчат. Рівноважний хід із пригином, клячкою, виклоном ступнево на проважні висоти метра.

5. Забави і гри легші, для дівчат танки при музиці.

6. Вправи плечий. Схил у перед. Перекиди. Сухе плаваннє. Хід і біг на руках і ногах. Перехід попід лату. Ратункові хопи. Випруг у лязі.

7. Вправи черевних мязів. Підпори. В лежі горіниць, руки на карк — піднос ніг і пливацькі рухи ніг. У сіді схил кадовба назад. Тачки. В клячці схил кадовба назад.

8. Хід і біг. Хід на пальцях, на пятах, із виклонами. Біг до 50 хвилин без змагань.

9. Поперемінні вправи. Згини в бік і скрути кадовба. Хід із виклонами і замахами рамен. Шер-

міцерні постави. Підготова до штовху кулею і метів кружком і списою.

10. Скок. Свобідний скок у висоту і ширину. Скок зі звису. Приніжки понад лату, кізла, коня і скриню. Підготова до скоку жердкою. Підскоки з махаком, або обручем для дівчат.

11. Кінцеві вправи. Присід, викрок, закрок, скрути і згини кадовба з вправами рамен. Віддихові вправи.

VI (Ш), VII (IV) і VIII (V) кляса.

(По 2 год. тижнево).

1. Початкові вправи. Хід у чвірках, на пальцях, пятах, із натиском, підносом ноги, з виклонами й замахами рамен.

Підготова до танків для дівчат, танкові кроки. Поправчі вправи. Вправи кадовба, підготовні вправи до метів. Скрути і згини кадовба в ріжних поставах також із рухами рамен. Підготова до скоків. Віддихові вправи.

2. Лєгкі випруги, з повільним утяженнєм.

3. Вправи горішного кадовба. Звис, вишиб і зшиб. Влаз по скісних линвах, жердках і прямових. Влаз на подвійну линву і шнуркову драбину. Хід у звисі. Переплети на краті.

4. Рівноважні вправи. Окрім вправ для кляс IV і V, вага одноніж, бій на пястуки, тяжші танкові кроки.

5. Танці, гри й забави.

6. Вправи хребта. В схилах вперед і виклонах мети й замахи рамен. Виклони з дохопом рамен. Вага з дохопом. Ляг передом, луком і вправи рамен.

7. Черевні мязи. Спохил передом. Навис на простих і зігнених руках. В лежі горіниць піднос, опуст, скорч і мет ніг. У звисах піднос і опуст ніг. В сіді з опертєм руки на бедра, карк, до гори та схил кадовба назад. Перевис.

8. Хід і біг. Усі роди кроків і танків. Руховий біг і скок. Біг із перешкодами. Відбіг. Біг на 100 м. Гінці (по 100 м).

9. Поперемінні вправи. Хід і біг із гойданнєм рамен. Спохил боком. Схил у бік із опертєм і вправи рамен. Хоруговця. Борбнича постава, виклін, бій на пястуки. Штовх кулею. Мет списою і кружком. Мет мячем до цілі для дівчат.

10. Всі вільні й мішані скоки. Коломийка для дівчат.

11. Пригин у скісних виклонах рівнож із вправами рамен. Легкі скрути й згини кадовба. Віддихові вправи.

Позашкільні заняття:

Кляси IV (I) і V (II). В літі: плаваннє, веслованнє, прогульки на поземеллю, вправи змислів, кошиковий і ручний мяч, гилька з ріжними відмінами, початки копаного мяча, В зимі: совги, саночки.

Кляса VI (III), VII (IV) і VIII (V). В літі: плаваннє, човнарство, копаний мяч 45 хв. із павзою 5 хвиль, впоряд, шерміцерія, кінна їзда, підготова до легкого дужання. В зимі: лещети, совги і саночки.

Проґрама тілесних вправ
у державних учительських семинаріях.

Не ріжниться від проґрами для ґімназій.

На руханку припадає 3 год. тижнево. До рівноважних вправ приходить французький бокс, до гор гаківка.

Теорія на IV році: Історія фізичного виховання, фізіольоґія руханки, систематика рухових вправ, забав і гор. Самостійне веденнє лекцій руханки зі сторони учеників.

Теорія на V році: Доповненнє із теорії фізичного виховання й систематика вправ. Ученики провадять лекції методичних вправ у школі з дітворою на основі взорів уложених спільно під проводом учителя, в другім піврічу ученики самі укладають лекції, а переводять під проводом учителя.

Проґрами науки гор і руханки
для народніх семиклясових шкіл.

Ціль. Вивченнє корисних забав, рухових вправ, фізичний розвиток (віддих, постава, скріпленнє серця, легенів і нервів), виробленнє зручности, естетика постави й рухів, вихованнє характеру, жвавости, карности, почуттє ладу, витревалість, товарискість.

Основа: Добір вправ залежний від віку, сили, та вироблення доросту. Розріжняємо три громади *а)* від 7—10 літ (1, 2 і 3 рік навчання); *б)* від 10—12 (4 і 5); *в)* 12—14 (6 і 7 рік науки).

Ціла лекція мусить осягнути всесторонне діланнє. В ціли уріжнороднення вставляємо в лекцію забави й гри; чим старші ученики, тим більше гор. До 12 р. життя вправи для обох полів ті самі, опісля для дівчат мусять бути цілком легкі, з узглядненнєм народніх танків, забав і гор мячиками, махаком та обручем. У рухівни від 12 р. життя вправи

для дівчат провадиться окремо на площах в окремих відділах, у клясі спільно.

Добір вправ після громад.

Для 7—10 літніх.

1. Збірка на приказ або знак у ріжних місцях. Ряд, чета, чвірки, уставка до вправ.

2. Постава, пригин, сід (із випрямленими ногами), клячка, присід.

3. Руки на бедра, на карк (з першу на голову).

4. Хід і біг на руках і ногах, земний поклін, трач, хід ворони, лет птиці ітд.

5. Рівноважні забави. Рівноважні постави із замкненими очима на голосне численнє від 1 – 10.

6. Поправний сід, постава, хід і короткий біг.

7. Виминаннє в ході й бізі ріжних перешкод.

8. *Забави й гри*: Мет і ловленнє мячика. Адам і Ева. Мак. Залізниця. Щупак. Море. Вуж. Дрібушка. В гості. Кіт і миш. Жмурки. Перегони на руках і ногах на 15 кроків. Лябіринт. Лицар.

9. Хід на пальцях. Глибокий віддих. Спів у ході.

Для 10—12 літніх.

1. *Початкові вправи*: Хід зі співом. Уставка до вправ чвірками, трійками й двійками та в шахівницю.

Звороти в підскоках. Скорі збірки в ріжних уставках і в ріжних місцях салі або площі.

Постави: Стояча (стійна), клячна, сідна, лежна, розкрочна (з першу підскоком) і скорі зміни постав. Зворот і згини кадовба в бік у тих поставах. Руки: на дарки, бедра, карк, перед груди. Підноси й мети рамен. Пригини й присіди.

2. *Простуючі вправи*: Згини кадовба назад у перед і в низ у поставах: стійній, розкрочній, ви крочній і клячній.

3. *Вправи рамен і горішнього кадовба*: Дужанки двійками. Дужанки при помочи линви. Боротьба о булаву. Звиси на латі, або щеблівці. Переплети на краті. Підготови до входу й зходу по драбині.

4. *Рівноважні вправи*: Підскоки одноніж. Рівноважне дужаннє на землі або лавочці. Когутик. Хід по лавочці на руках і ногах. Хід підскоками по лавочці обоніж, опісля одноніж. Хід зі співом.

5. *Забави й гри*. Рибаки й риби. Запорожець на Січи. Мет і лов мячиків одно- і обі-руч на 15 – 25 кроків. Дзвін. Хорт і заяці. Підбиваннє мячика долонею і гилькою. Перегони мячів у крузі. Гилька з подавачем. Біг на 50 м.

6. *Вправи карку, хребта й лопаток* Спохил передом. Перекид (на підстілці). Перехід попід лату. Пливацькі рухи рамен, наперед у рівних, потім нерівних розмірах. Повзаннє по лавочці.

7. *Хід і біг*: Хід на пальцях. Хід із підскоками. Хід із натиском що перший, другий і третий крок. Біг (до $1/_2$ хвилі).

8. *Турецький хід*: Сід із простими ногами. Скоре встаннє із сіду.

Плав на три розміри з попередньою підготовою рамен і ніг окремо.

9. *Поперемінні вправи кадовба*. Виклони підскоком. Скрут і згини кадовба в бік. Клячка у спохилі й піднос одної руки й ноги.

10. *Скок:* Підготова до скоку. Зіскок із лавочки. Перескок одної, опісля двох лавочок. Скок з розбігу 1—3 кроки. Підготова до мішаних скоків.

11. *Кінцеві вправи*: Присід. У стійці скорч ноги. Віддихові вправи у поставах: стійній, клячній та лежній.

Для 12—14 літних.

1. *Початкові вправи:* Хід зі співом. Збірка у ріжних уставках і на ріжних місцях. Уставка до вправ у ході. Поправчі рухи. Скора зміна постав. Розкрок. Скрути й згини кадовба в бік і згини голови. Мет, піднос і переношеннє рамен.

2. *Простуючі вправи:* Підготова до скоку. Присід. Підготова до випругів.

3. *Вправи рамен і горішнього кадовба:* Дужанки парами або рядами. Ратуваннє тонучих. Мішані й звичайні звиси. Підготова до влазів скіс

(по латі). Переплети в гору і низ. Пересуви скосом. Підготова й сам вишиб. Зшиб. Влаз на линву.

4. *Рівноважні вправи:* Пливацькі рухи ніг у стійці. Рівноважний перехід парами з дохопом за руки. Вбіг і збіг по скісних лавочках. Рівноважний хід по латі на 1 м. високо. Спів.

5. *Забави й гри*: Двоє воріт. Через границю. Гінці у двох рядах із перешкодами і без (там і назад до 50 кр.) Мяч у крузі. Цілянка в крузі. Мячеві перегони. Заяць у лісі. Киданий мяч. Кошиковий мяч. Гилька. Зазуля. Ручний мяч. Біг на 100 кроків. Скора уставка пластової стежі й скорі збірки на ріжних місцях граї (грища) у похідній уставці до вправ і розстрільній.

6. *Вправи карку, плечий і лопаток*: Підготова до дуба. В схилі вперед пливацькі рухи рамен. Сухе плаваннє. Перекид. Хід і біг до 50 секунд. Замітка. Коли переведено бігову гру, біг опускається.

7. *Черевні вправи*: Спохил передом. Підпір. В лежі горіниць піднос ніг і пливацькі рухи ніг.

8. *Скок:* Скок у висоту. Передніжка й приніжка понад лавочку. Розкрочка. Перекучка. Вовчок.

9. *Кінцеві вправи:* Пригин і присід. Вскок. Скрут і згин кодовба. Віддихові вправи. Методичні уваги, спосіб ведення рухових вправ, плян лекції, прикази, поясненнє вправ, поправка похибок і здоровність (гл. Вступ).

ПИТАННЯ ІЗ ОБСЯГУ РУХАНКИ.

1. Будова кістяка людини?
2. Будова суставів ноги і рамени?
3. Будова мязів?
4. Обіг крови?
5. Що таке правчльний віддих?
6. Які рухи спричинює великий мізок?
7. Які рухи викликує продовжений стриж?
8. Що є причиною мимовільних рухів?
9. Що таке втома?
10. Звязок рухових вправ і умової праці?
11. Вправи для оживлення шкільної науки?
12. Опис руханкових приладів, як щеблівки, лавочки, крати, лати, жердок, приладів до скоку.
13. Одежа руховички і руховика.
14. Які мають бути прикази?
15. Який має бути провід?
16. Тринацять пригадок що до проводу.
17. Роля мізку при вправах.
18. Які є роди постав?
19. Поділ вправ на десять ґруп після Териґрена (Лінґа).

20. Вправи і їх діланнє першої ґрупи?
21. „ „ другої „
22. „ „ третої „
23. „ „ четвертої „
24. „ „ пятої „
25. „ „ шестої „
26. „ „ семої „
27. „ „ осмої „
28. „ „ девятої „
29. „ „ десятої „
30. Засновники шведської руханки?
31. Вигляд площі до ігор і забав?
32. Забави для дітий (6 – 10 літ)?

На всі питання мусить уміти дати відповідь кождий кандидат, що приступає до іспиту з руханки.

Відповіди на сі питання найде в сім підручнику, поза тим у великій чужій, головно німецькій літературі.

За всякими порадами та вказівками належить звертатися до наших руханкових товариств.

ПОМІЧЕНІ ПОХИБКИ.

Ст.	Стрічка.	Має бути:	Замість:
4	з низу 3	своїй	свві́й
8	з гори 4	по: трудів „і“	
8	з гори 8	*κ' αγαϑός*	*καὶ ἀγαϑός*
31	з низу 10	по боку „мяз“	
36	з низу 2	здоровне	здорове
38	з гори 11	жки	гівки
53	з гори 4	11	12
54	з гори 5	чим	ніж
59	з тори 9	12. ЗАСІБ ВПРАВ.	ЗАСІБ ВПРАВ.
61	з низу 12	напрям де-	напрям, де-
61	з низу 9	на приказ: Повний - крок!	
61	з низу 1	гойдаються	подаються
62	з гори 2	Бі - гом!	на-
62	з низу 13	Крок!	Повний крок!
63	з гори 3	Двійки в -	на
64	з гори 8	двійні	двійки
64	з гори 9	двійок	двійки
67	з гори 3	за - , від -	за - , або від
69	з низу 2	основної	повної
71	обр. 55	перехилений в ліво[1]) о яких 20°	
72	обр. 56	перехилений в ліво о яких 20°.	
74	обр. 58	перехилений в право о яких 30°.	
80	з гори 9	приладу і	приладу передом,

1) В ліво т. зн. проти бігу вказівок годинника.

Ст.	Стрічка.	Має бути:	Замість:
80	з низу 5	щеблівці	щеблівки
86	Обр. 100	обернений о 180°.	
87	з гори 1	нога	рука
87	з гори 2	руками	ногами
87	з низу 5	перекучку	перекручку
89	Обр. 111	обернений о кут 180°	
94	Обр. 122	перехилений в право о яких 20°.	
95	Обр. 128	перехилений в право о 90°.	
100	з гори 9	гори	гор-
100	Обр. 141	перехилений в ліво о 30°.	
111	Обр. 194	перехилений в ліво о 90°.	
113	Обр. 199	представити собі оперте обох ніг о лавочку.	
113	з гори 12	199	201
113	з низу 2	203	204
113	Обр. 201	опустити.	
114	Обр 205	обернути о 180°	
117	Обр. 214	обернуги о 180°	Обр. 241.
135	з гори 9	в низ	в перед
135	з низу 9	(лет),	(лет,
137	з гори 7	присіду (обр. 265)	присіду.
137	з гори 10	плечима.	плечима (обр. 265.
141	з гори 7	вертаємо	ве таємо
141	з низу 6	або	вбо
141	з низу 5	всіду	всду
147	з низу 2	Обр. 291	
149	з низу 1	наскок	у скок
160	з гори 2	тручаємо	тримаємо
161	з низу 10	обмит-	облот-
163	з низу 5	паля	поля
169	з низу 6	стрімці	стрілці
170	з гори 1	сіду	сиду

Ст.	Стрічка.		Має бути:	Замість:
182	з низу	2	до 3	до 8
201	з гори	4	10 – 15	10 15
202	з гори	7	других	инших
203	з низу	9	сіяннє.	сіяннє
205	з гори	11	гнізда	поїзду
205	з гори	12	гніздом	поїздом
206	з низу	2	других	инших
258	з гори	5	тричі билом	инші била
259	з низу	10	його-ж	супротивної
267	з низу	2	Lord's	Sord's
268	з гори	5	bording	boroling
268	з низу	2	bail	boil
268	з низу	1	Палички	Паличка
269	з гори	10	run	vien
269	з низу	13	bowl	borol
270	з гори	1	cought	conglit
282	з гори	11	з трьох	. З трьох
283	з гори	13	косилку	косинку
289	з низу	4	непокоїть	не покотить
290	з гори	1	другого	другою
290	з низу	5	нового	новою
293	з низу	9	карається	кадається
294	з низу	4	(Rugby).	(pevdi).
295	з низу	6	(home base).	(bome base).
299	з низу	7 і 8	крікет	крокет
300	з вори	7	стоянки	силянки
302	з низу	4	„bowls“	„borols“
304	Заголов.		**Ношений мяч**	**Копаний мяч**

ЗМІСТ:

Опис забав. (Для дітий I—II кляси)

Діточі забави зі співами.

Легкі забави без приборів.

Забави з приборами.

Підбиванки.

Змагові гри.

Інші забави.

30/-